

# CAVIAR DE POTIMARRON AU CURRY, AMANDES ET MARRONS

- 1 / 2 POTIMARRON (ENVIRON 500 GR)
- 100 G D'AMANDES CONCASSÉES ET LÉGÈREMENT GRILLÉES À LA POÊLE
- 200 G DE MARRONS
- 1 CS DE PESTO D'AIL DES OURS
- 4 CS D'HUILE DE NOISETTES (OU OLIVE)
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 2 BRINS DE PERSIL
- 2 CC DE CURRY
- 1 PINCÉE DE CURCUMA
- 1 PINCÉE DE ROMARIN SÉCHÉ
- 1 OU 2 CS D'EAU SI LA PRÉPARATION EST TROP ÉPAISSE
- SEL ET POIVRE

FAIRE CUIRE LA COURGE À LA VAPEUR PENDANT 25 MINUTES À VAROMA (THERMOMIX) OU SUR LA PLAQUE DU FOUR PENDANT 40 MIN À 200 °

CONCASSER LES AMANDES AU MIXER ET LES GRILLER LÉGÈREMENT À SEC DANS UNE POÊLE

RÉCUPÉRER LA CHAIR DE LA COURGE ET MIXER AVEC TOUS LES AUTRES INGRÉDIENTS, AJOUTER LES AMANDES CONCASSÉES ET GRILLÉES À LA FIN (LES AMANDES DOIVENT RESTER CROQUANTES) ET SAUPOUDRER DE **MARRONS RÉDUITS EN BRISURES**

# VELOUTE POTIRON BANANE

COUPER **1 KG DE COURGES** ET **2 BELLES POMMES DE TERRE** EN MORCEAUX, COUVRIR D'EAU ET D'UN BOUILLON DE LÉGUMES ET LAISSER CUIRE PENDANT **20 MINUTES**

EN FIN DE CUISSON, AJOUTER **UNE BANANE MÛRE**, **1/2 CC DE CANELLE**, **SEL ET POIVRE** ET MIXEZ FINEMENT.

SERVIR DANS DES VERRES, VERSER LE VELOUTÉ, AJOUTER UN PEU DE **CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE**

# **CAVIAR DE BUTTERNUT AUX ÉPICES, NOISETTES ET PRUNEAUX**

- 1/2 COURGE BUTTERNUT (ENVIRON 500 GR)
- 100 G DE NOISETTES CONCASSÉES ET LÉGÈREMENT GRILLÉES À LA POÊLE
- 1 CS DE PORTO
- 12 PRUNEAUX DÉNOYAUTÉS
- 4 CS D'HUILE D'OLIVE
- 2 CS D'EAU
- LE ZESTE D'UN CITRON ET LE JUS D'UN DEMI-CITRON
- 1 CUILLER À CAFÉ DE PAPRIKA
- 1 CUILLER À CAFÉ DE CUMIN
- 1 PINCÉE DE GINGEMBRE
- 1 PINCÉE DE PIMENT D'ESPELETTE
- 1/2 CUILLER À CAFÉ DE GRAINES DE CORIANDRE
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 ÉCHALOTE
- SEL ET POIVRE ET UNE CS DE SAUCE DE SOJA

**FAIRE CUIRE LA COURGE À LA VAPEUR PENDANT 25 MINUTES À VAROMA  
(THERMOMIX) OU SUR LA PLAQUE DU FOUR PENDANT 40 MIN À 200 °**

**CONCASSER LES NOISETTES AU MIXER ET LES GRILLER LÉGÈREMENT À SEC  
DANS UNE POÊLE**

**RÉCUPÉRER LA CHAIR DE LA COURGE ET MIXER AVEC TOUS LES AUTRES  
INGRÉDIENTS, AJOUTER LES NOISETTES CONCASSÉES ET GRILLÉES À LA FIN (LES  
NOISETTES DOIVENT RESTER CROQUANTES)**

# TARTE BUTTERNUT AU ROQUEFORT

FAIRE CUIRE **500 G DE COURGE** À LA VAPEUR 20 M À VAROMA OU DANS UN FOUR

TRADITIONNEL PENDANT 40 M À 200 ° -

MIXER **UN BLANC DE POIREAU, 1 OIGNON ET 2 GOUSSES D'AIL,**

ÉMINCER ET LES FAIRE REVENIR DANS **2 CS D'HUILE D'OLIVE,** 10 MIN VIT 2 À 100 °

RÉCUPÉRER LA CHAIR DE LA COURGE AVEC LA PEAU

L'ÉCRASER À LA FOURCHETTE ET MÉLANGER À LA PRÉPARATION PRÉCÉDENTE

AJOUTER **2 OEUFS, 20 CL DE CRÈME ÉPAISSE,** ASSAISONNER ET MÉLANGER

ÉTALER **1 PÂTE FEUILLETÉE,** Y METTRE LE MÉLANGE LÉGUMES OEUFS ET

PARSEMER DE **QUELQUES TRANCHETTES DE ROQUEFORT** (ATTENTION DE NE PAS TROP SALER À CAUSE DU ROQUEFORT)

ENFOURNER DANS VOTRE FOUR ENCORE CHAUD À 190 ° PENDANT 45 MIN

# CRÈME DE POTIRON – PATATE DOUCE

COUPER **1 KG DE COURGES** (300 G DE BUTTERNUT, 300 G DE POTIMARRON, 400 G DE POTIRON ET UNE **BELLE PATATE DOUCE** DE 300 G

ÉMINCER ET FAIRE REVENIR DANS **2 CS D'HUILE D'OLIVE**, **1 GROS OIGNON** ET **2 GOUSSES D'AIL** PENDANT 10 MIN,

VIT 3 À 100 ° (THERMOMIX)

AJOUTER LES CUBES DE LÉGUMES, **1 LITRE DE BOUILLON** DE LÉGUMES ET

LAISSER CUIRE PENDANT 20 MIN VIT 3 À 100 ° .(THERMOMIX) AJUSTER L'ASSAISONNEMENT

MAIS NE PAS TROP SALER A CAUSE DU ROQUEFORT

MIXER FINEMENT

SERVIR DANS DES ASSIETTES CREUSES ET PARSEMER CHAQUE ASSIETTE DE **3 PETITS MORCEAUX DE ROQUEFORT** ET D'UN TRAIT DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE (SANS MÉLANGER)

# CAKE AU POTIRON ET FRUITS SECS

MIXER GROSSIÈREMENT **100 G DE NOISETTES ET 100 G DE NOIX**, RÉSERVER

MIXER **250 G DE POTIRON CRU** EN FINE SEMOULE,

AJOUTER **3 BANANES** MÛRES ET REMIXER

AJOUTER À CE MÉLANGE **300 G DE FARINE TYPE 80**

**1 CC DE BICARBONATE**

**4 OEUFS**

**150 G DE SUCRE COMPLET**

**220 ML D'HUILE NEUTRE**

**1,5 CC DE 4 ÉPICES**

**1 PINCÉE DE SEL**

ET MIXER EN MÉLANGE HOMOGENE

INCORPORER LES NOIX ET NOISETTES RÉSERVÉES AINSI QUE **200 GR DE FRUITS**

**SECS** COUPÉS EN PETITS MORCEAUX (ABRICOTS, FIGUES, RAISINS SECS, DATTES)

ET MÉLANGER.

PRÉCHAUFFER VOTRE FOUR À **190 °**, HUILER UN MOULE À CAKE ET VERSER LE

MÉLANGE

ENFOURNER POUR **50 MIN**