

C'EST MOI

QUI

LE FAIS

Un menu 100% courgées !

Qui dit Halloween, dit citrouilles. Mais il y a plein d'autres sortes de courgées... et des centaines de façons de les cuisiner : en entrée, en plat et en dessert !



Sur le blog, retrouve la recette du fameux pumpkin spice latte des séries américaines !

blog.okapi.fr



Entrée

Houmous de courge butternut



- 1 boîte de 200 g de pois chiches
- 1 courge butternut • 3 gousses d'ail • 1 càc de cumin en poudre
- 2 càc de paprika • 6 càs d'huile d'olive • 3 càs de jus de citron
- un peu de sel et poivre

1. Pèle la courge, coupe-la en deux, enlève les pépins, coupe la chair en cubes et fais cuire 20 minutes à l'eau bouillante.

2. Égoutte bien, ajoute les autres ingrédients et mixe jusqu'à ce que ce soit homogène.

3. Garde au frais avant de servir avec du pain ou des bâtonnets de légumes.

Plat

Burger de potimarron et ses frites de pâtisson



Pour le burger

- 1 potimarron • 1 pomme verte • des tranches de fromage de chèvre • 150 g de farine • 2 œufs • 2 càs de crème fraîche
- 1 sachet de levure chimique • 1 oignon rouge • 2 poivrons rouges
- 2 càs d'huile d'olive • un peu de noix de muscade râpée, de sel et de poivre

1. Coupe le potimarron en deux, retire les graines et mets-le au four 30 minutes à 180 °C, face en bas.

2. Racle la chair dans un saladier, ajoute la crème et les épices et mélange.

3. Ajoute la farine, les œufs, la levure et laisse reposer une heure.

4. Pendant ce temps, coupe les poivrons et fais-les revenir avec un filet d'huile.

5. Tranche la pomme et fais-la revenir.

6. Prépare des rondelles de fromage et d'oignons.

7. Fais chauffer une poêle huilée, dépose une cuillerée de pâte de potimarron et cuis chaque face quelques minutes.

8. Il n'y a plus qu'à dresser : un pain de potimarron, une cuillerée de compotée de poivrons, une rondelle de pomme, un peu d'oignon, une rondelle de chèvre, une cuillerée de compotée et un autre pain de potimarron.

Dessert

Tartelettes au potiron et noix de pécan



- 1 pâte sablée • 3 œufs • 300 g de dés de potiron • 100 g de noix de pécan • 100 g de sucre en poudre • 25 cl de crème entière liquide
- 2 càs de miel • 2 càc de cannelle en poudre • 1 càc de vanille liquide

1. Dans une casserole, fais revenir tes dés de potiron avec 50 g de sucre, la cannelle et le miel pendant 20 minutes, puis mixe.

2. Fouette les jaunes d'œufs avec 50 g de sucre, ajoute le potiron, la crème, la vanille et fais chauffer à feu doux jusqu'à ce que ça épaississe.

3. Monte les blancs d'œufs en neige et incorpore-les hors du feu.

4. Découpe la pâte suivant la taille de tes moules, dépose quelques noix de pécan, recouvre de crème de potiron et mets au four 30 minutes à 180 °C.

5. Saupoudre de cannelle et ajoute quelques noix pour décorer.

Pour les frites

- 1 pâtisson • 8 càs d'huile d'arachide
- 2 càc de paprika • 2 càc de curry
- sel et poivre

1. Épluche la courge et coupe-la en bâtonnets.

2. Verse l'huile d'olive et les épices dans un saladier et badigeonne les "frites" avec.

3. Répartis-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, mets-les 20 minutes à 200 °C, retourne-les, et laisse à nouveau 20 minutes.