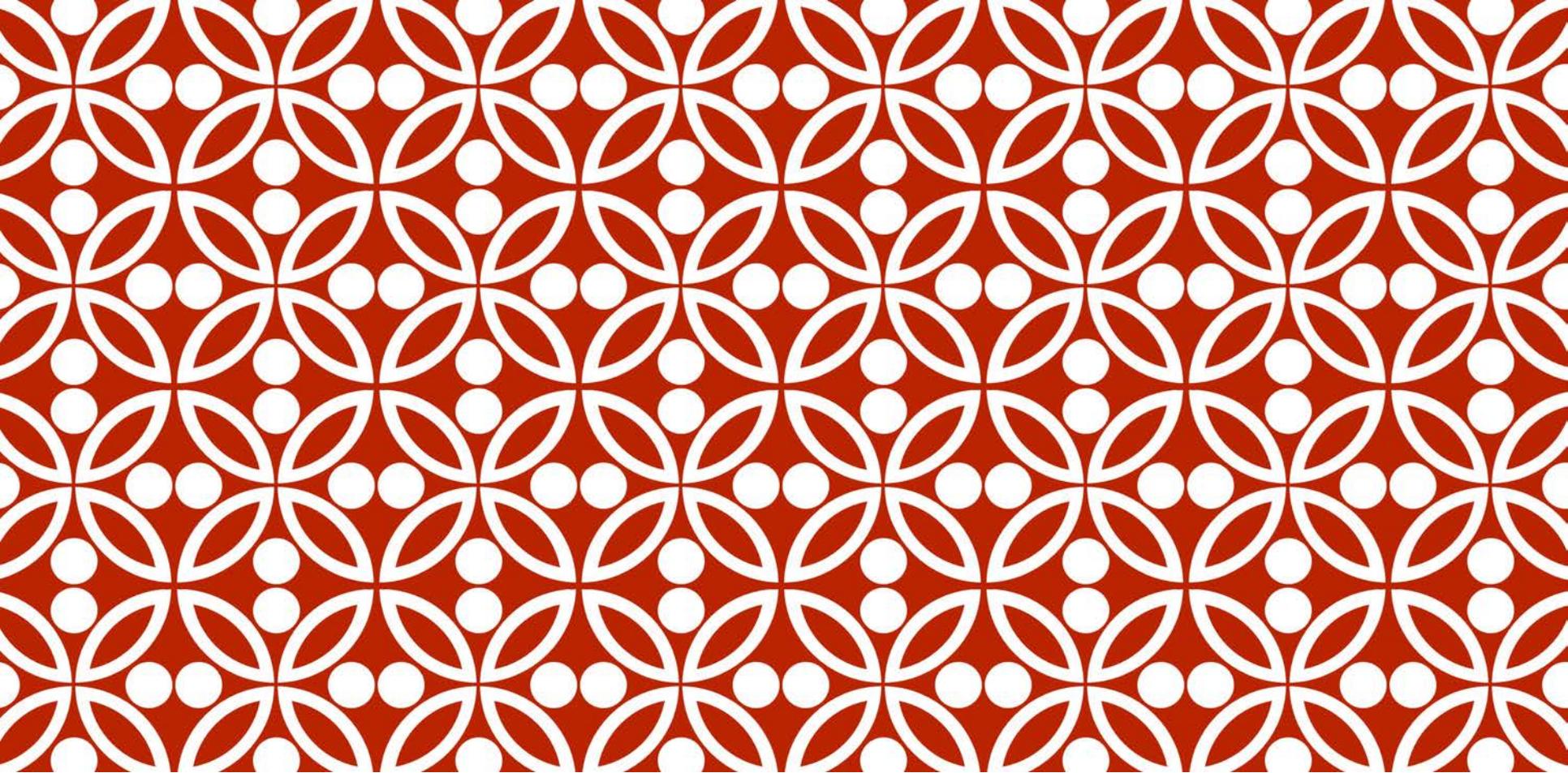


# DESSINER ET CRÉER AU JARDIN

- Des impulsions créatives à découvrir
- Des graines de couleurs pour dessiner
- Des expériences à vivre en collectif
- Des jardins à explorer
- Des découvertes gustatives à tester



# COURGES ET MOTIFS

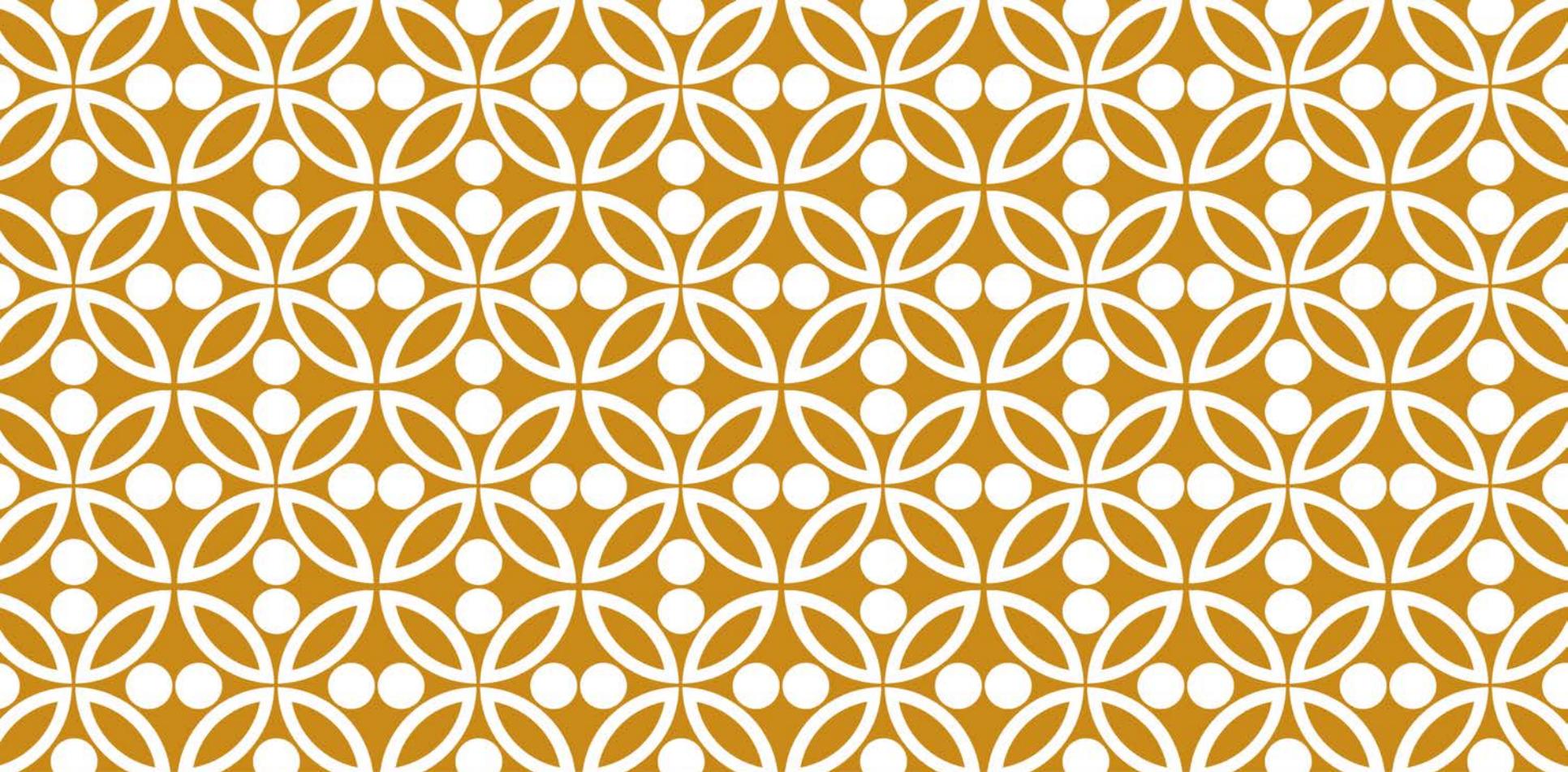
Recueil

de recettes de par ci et par là

*Sous l'impulsion de*

*Nicole Goetschi Danesi*

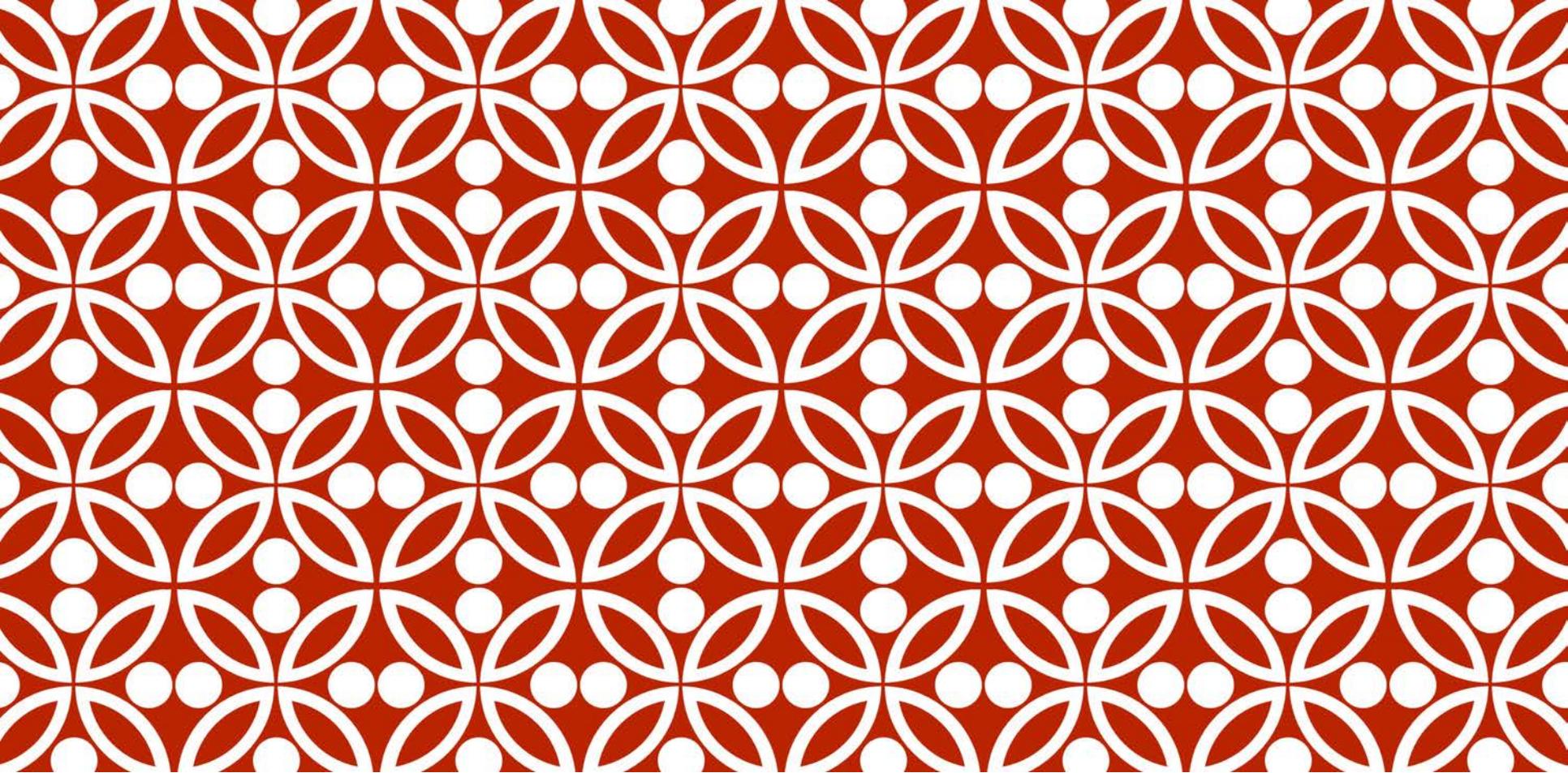
Lonay, 2021



# POTIMARRON BLEU DE HONGRIE AU FOUR

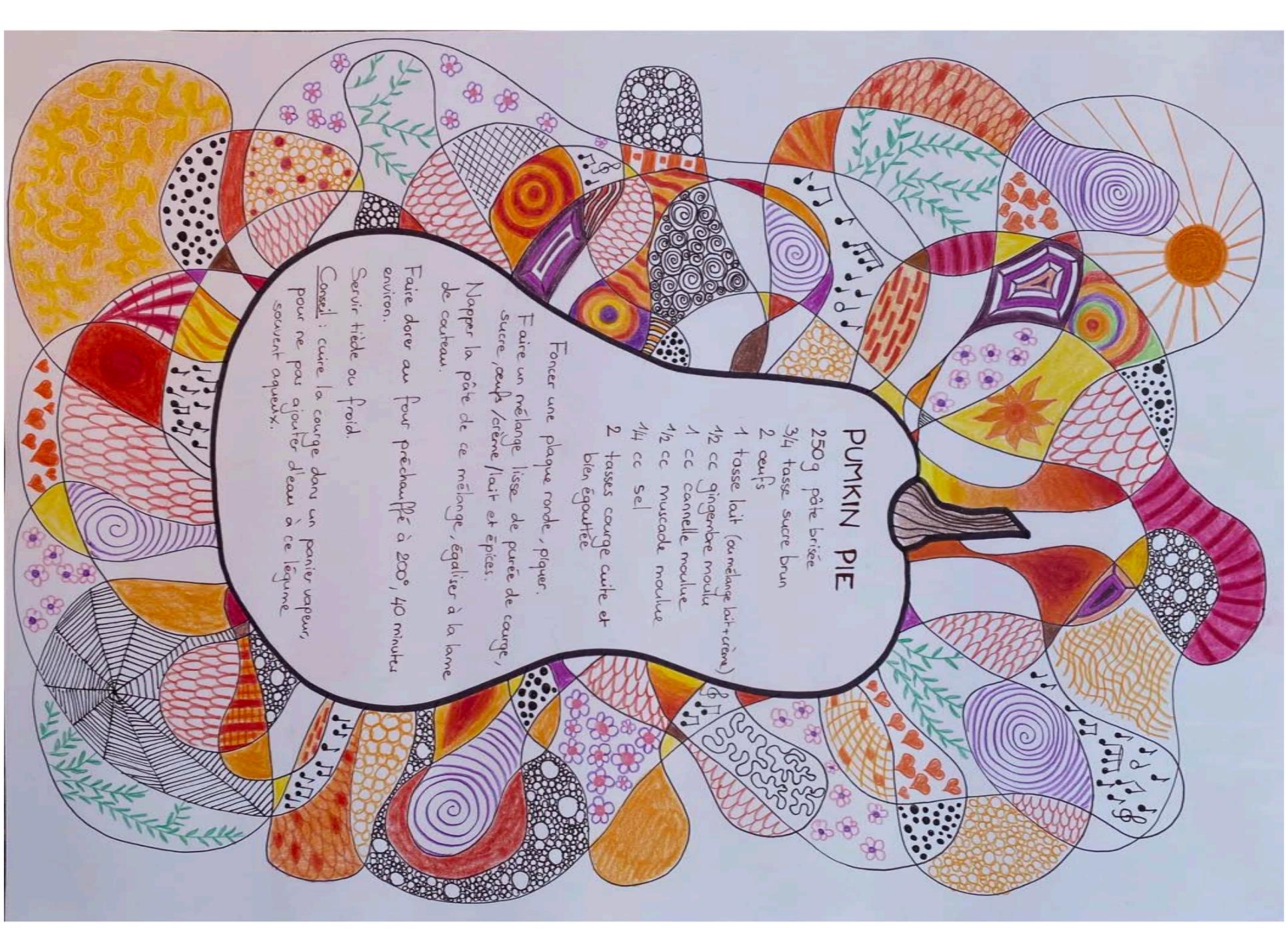
À la façon de Nicole





# PUMPKIN PIE

À la façon de Marianne



## PUMKIN PIE

- 250 g pâte brisée
- 3/4 tasse sucre brun
- 2 œufs
- 1 tasse lait (ou mélange lait+crème)
- 1/2 cc gingembre moulu
- 1 cc cannelle moulu
- 1/2 cc muscade moulu
- 1/4 cc sel
- 2 tasses courge cuite et bien égouttée

Foncer une plaque ronde, piquer.

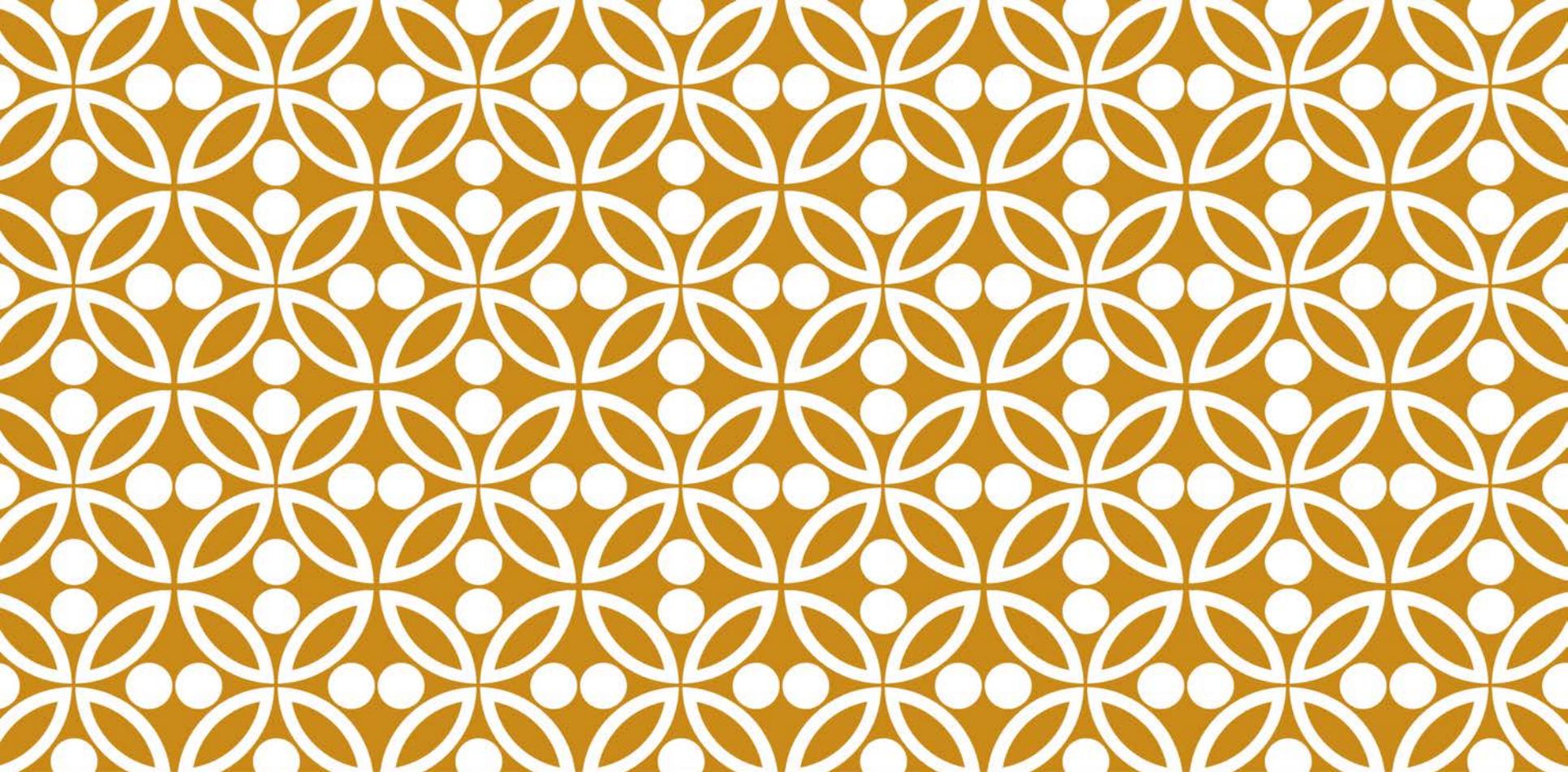
Faire un mélange lisse de purée de courge, sucre, œufs / crème / lait et épices.

Napper la pâte de ce mélange, égaliser à la lame de couteau.

Faire dorer au four préchauffé à 200°, 40 minutes environ.

Servir tiède ou froid.

Conseil : cuire la courge dans un panier vapeur, pour ne pas ajouter d'eau à ce légume, souvent aqueux.



# SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU POTIMARRON

À la façon de Nathalie

# Soupe de lentilles corail au potimarron

## Pour la soupe:

- A gros potimarron
- A verre de lentille corail
- A.c. a.s. huile olive
- A.c. cumin
- A.c. lait

- Emincer le potimarron.
- Chauffer l'huile dans une casserole.
- Ajouter le potimarron, laisser suer 5 minutes.

- Couper le potimarron avec la peau, ôter les graines.
- Ajouter les cubes dans la casserole avec les lentilles corail et le cumin.
- Compléter avec 2 verres d'eau et du sel ou du bouillon.
- Laisser frémir 20-25 minutes.
- Verser le lait de coco.
- Mixer.
- Servir chaud avec une quenelle de charhilly et les chips de pitta grillées.

Pour 4 personnes, tiré de Veggie.  
je sais cuisiner végétarien  
La Plage

## Pour la charhilly:

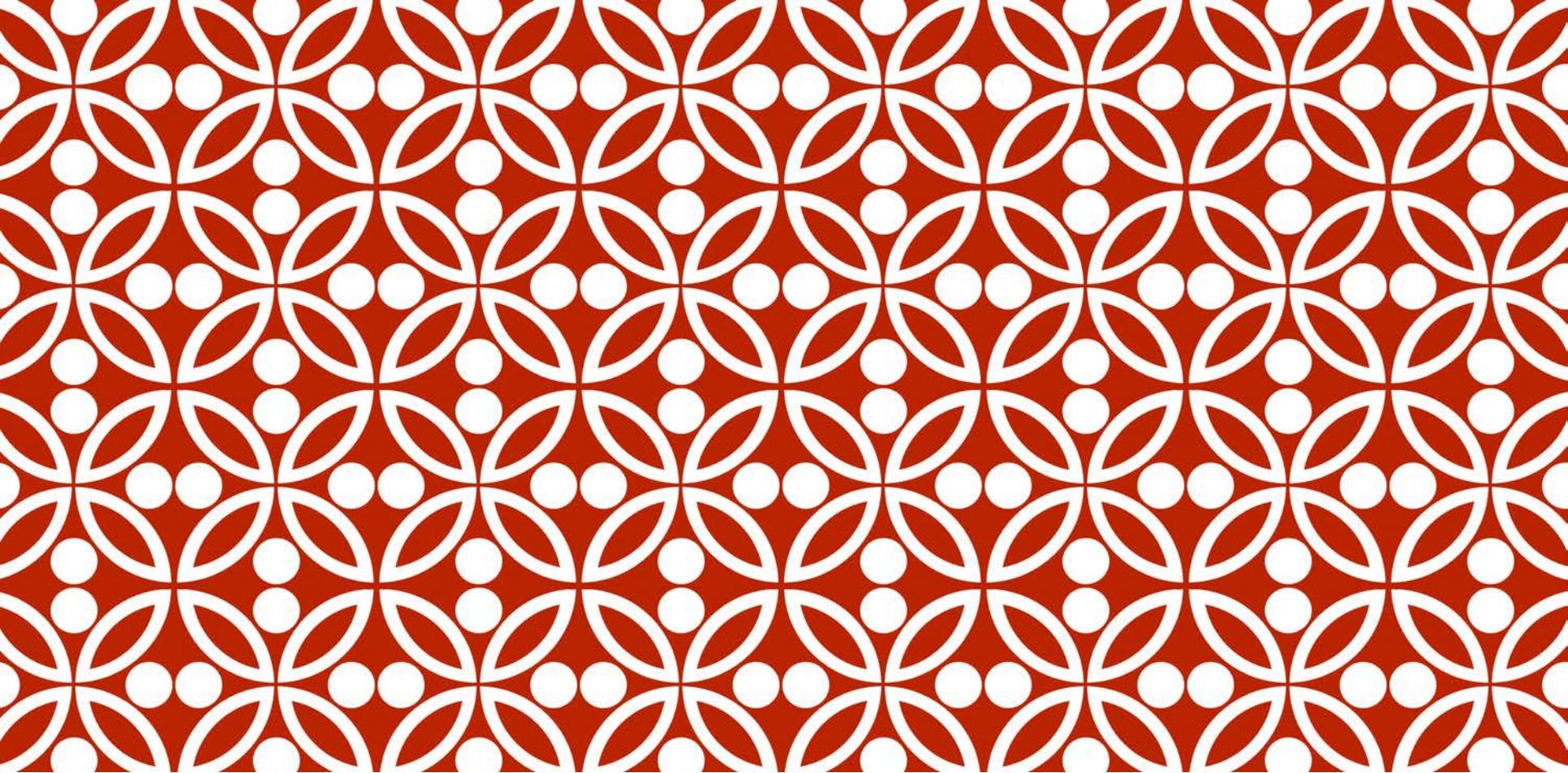
- 50g fromage de brebis faad
- 50g tofu soyeux
- persil

- Mixer le fromage de brebis avec le tofu soyeux.
- Ajouter le persil haché.
- Réserver.

## Pour les chips:

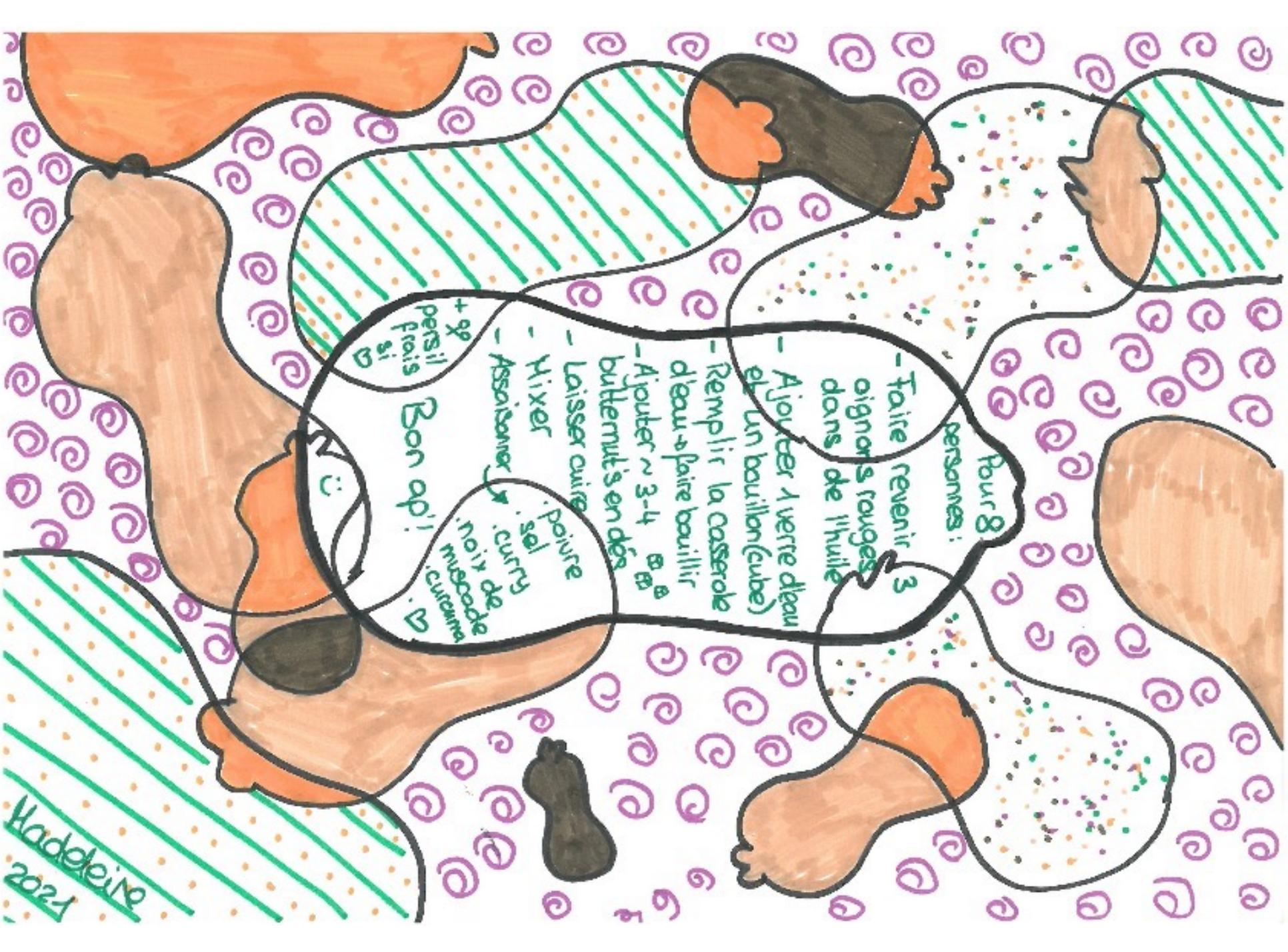
- 2 pains pitta
- A.c. à s. d'huile d'olive
- avec fromage

- Réchauffer le four à 200
- Couper les pittas en 4.
- Mélanger l'huile et le fromage.
- Badigeonner les 4 sur une plaque.
- Cuire 5-8 min.



# SOUPE BUTTERNUT

À la façon de Madeleine



Pour 8 personnes :

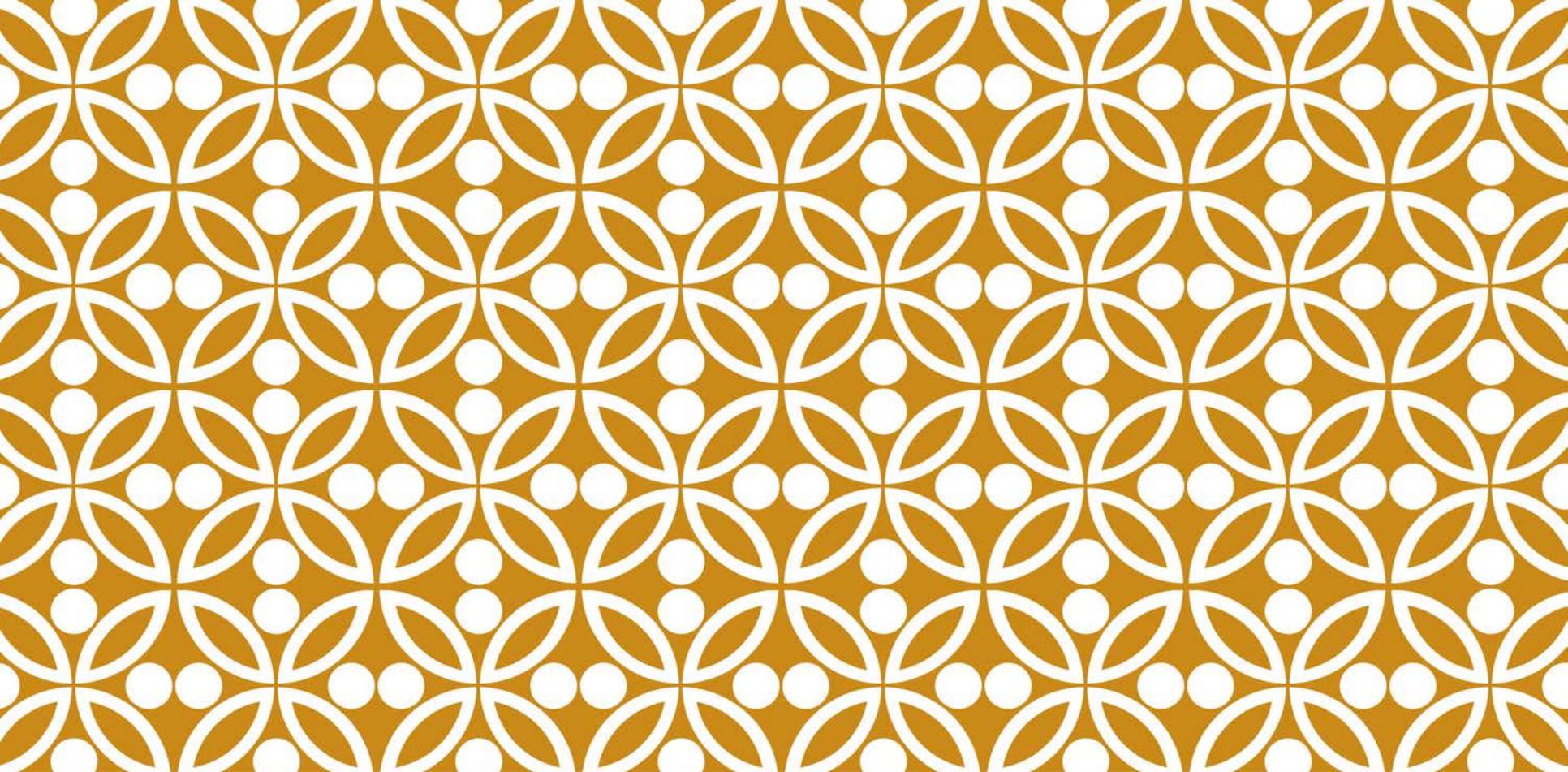
- Faire revenir 3 oignons rouges dans de l'huile
- Ajouter 1 verre d'eau et un baillon (cube)
- Remplir la casserole d'eau & faire bouillir
- Ajouter ~ 3-4 cuillère à soupe de beurre mis en dés
- Laisser cuire
- Mixer
- Assaisonner

- poivre
- sel
- curry
- noix de muscade
- curcuma

+ 99 persil frais si

Bon app!

Haddaie  
2021



# GRATIN DE COURGE TROMPE D'ALBENGA

A la façon d'Edith

**vous une  
courge trompe  
d'albenga**

3 tomates, 12 oignons  
1-2 gousses d'ail, 1 piment  
fromage râpé (parmesan)  
romarin, persil, ... sel, poivre  
huile d'olive, vin blanc

**Préparation:**  
Peler le cuir de la courge et découper en  
fines rondelles.  
Émincer les oignons, l'ail  
et le piment et les  
couper en petits dés  
Enrichir les herbes

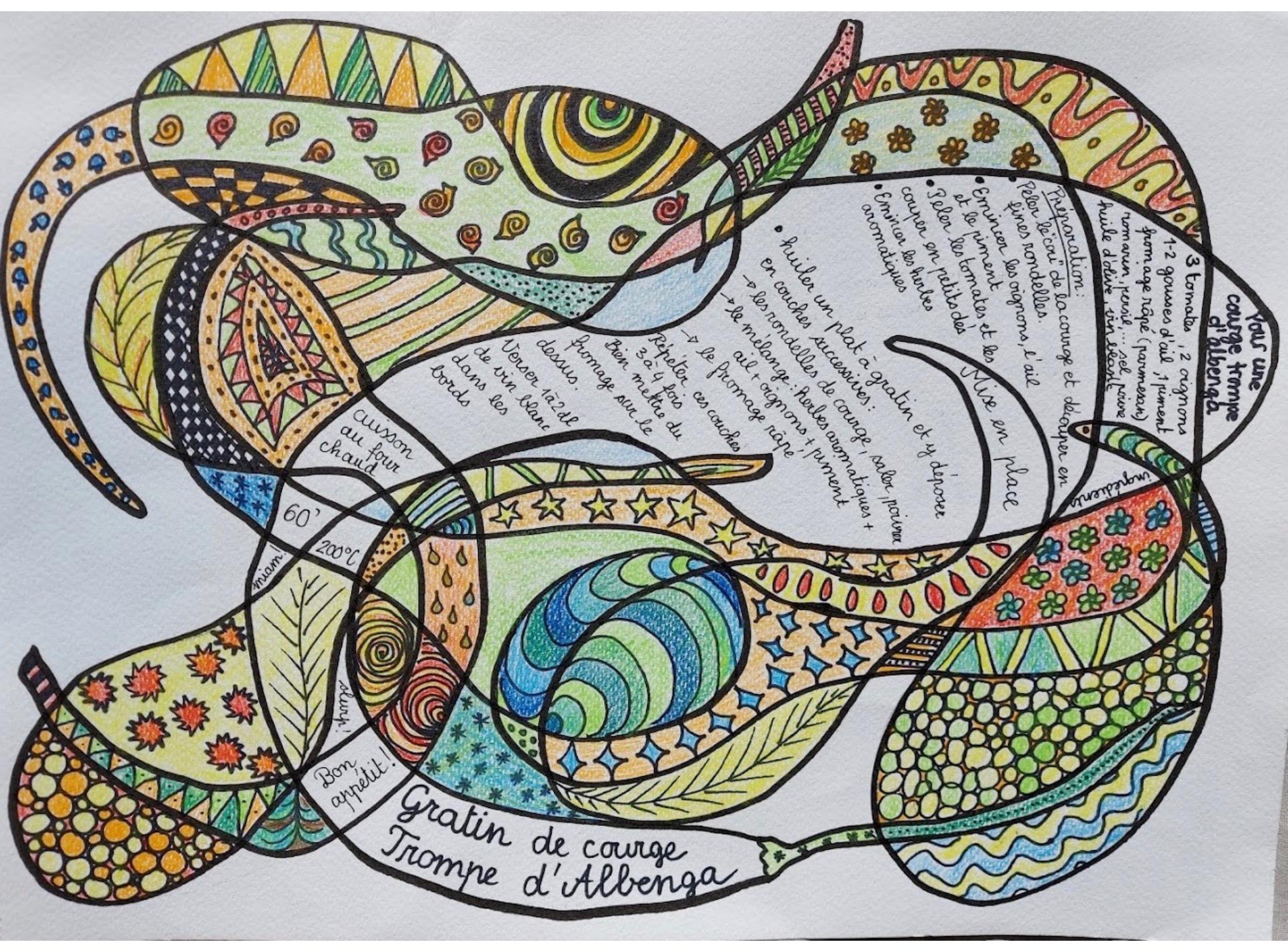
huiler un plat à gratin et y déposer  
en couches successives:  
→ les rondelles de courge, saler, poivrer  
→ le mélange: herbes aromatiques +  
ail + oignons + piment  
→ le fromage râpé

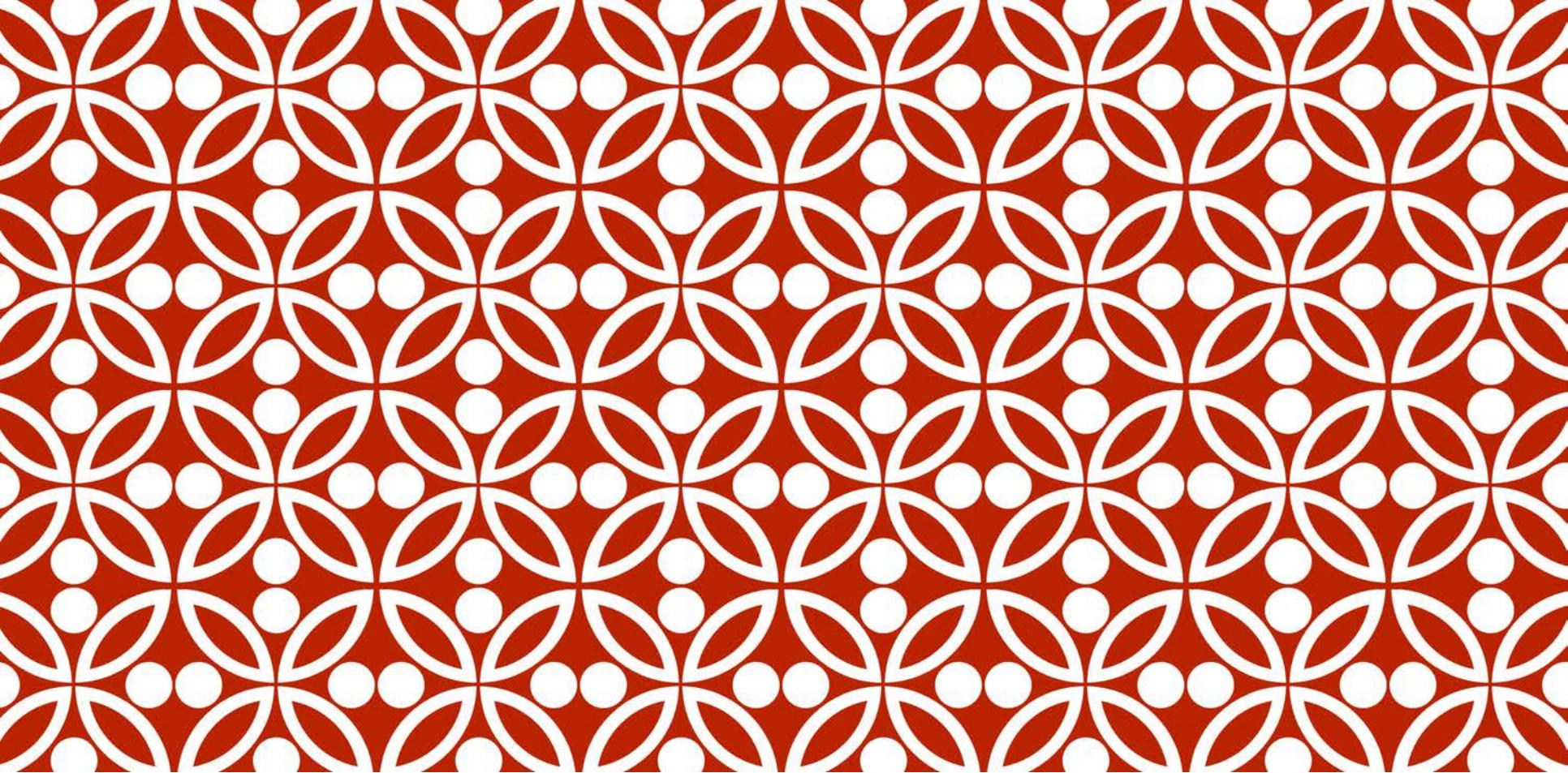
→ le fromage râpé  
Répéter ces couches  
3 à 4 fois  
Bien mettre du  
fromage sur le  
dessus.

cuison  
au four  
chaud  
60'  
200°C

Bon  
appétit!

Gratin de courge  
Trompe d'Albenga





# BUTTERNUT EN GRATIN

À la façon de Nicole

# BUTTERNUT en gratin

1° Peler la butternut  
et la couper en fines  
Rondelles (retirer les  
graines)

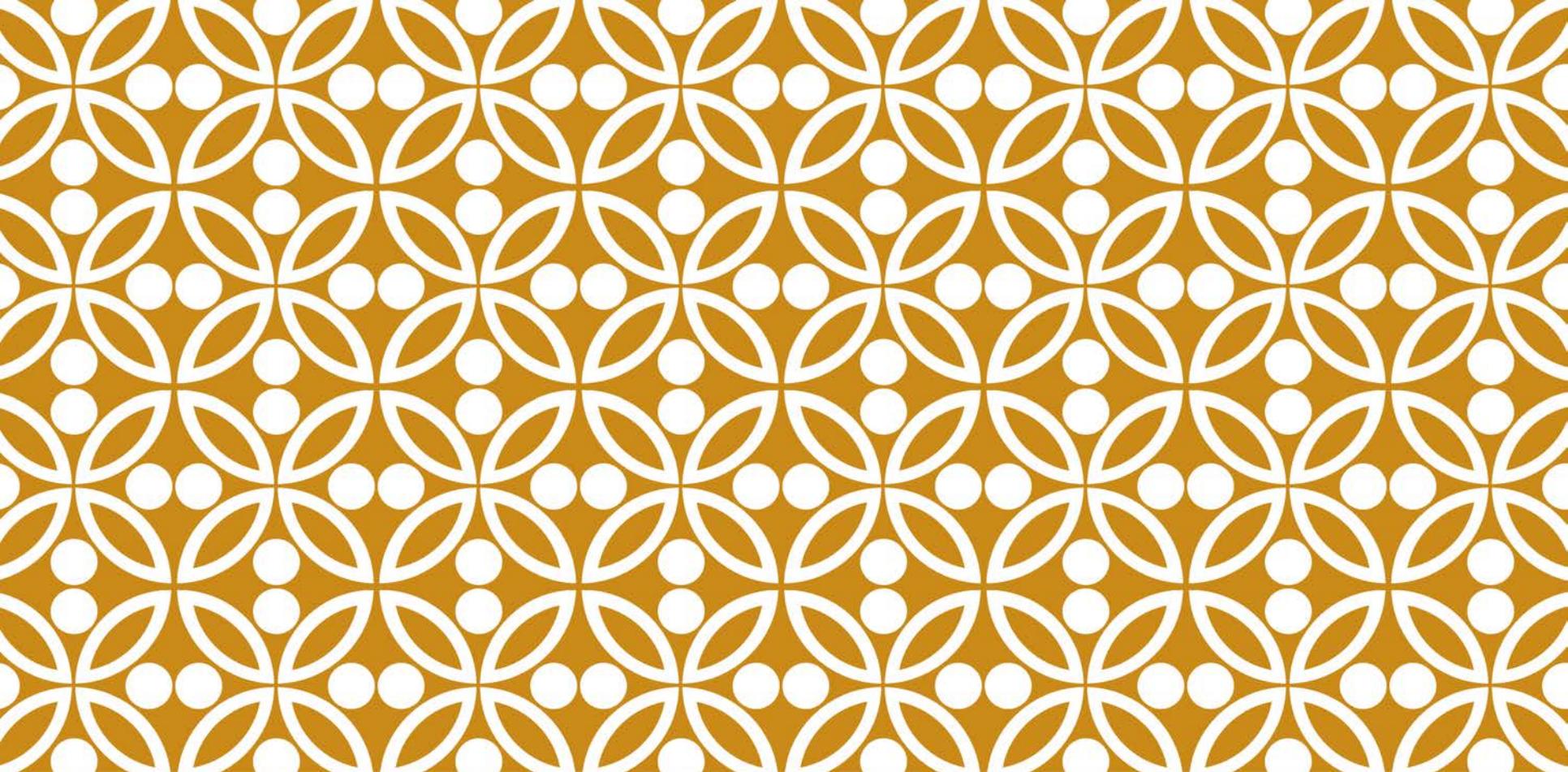
2° Couper le Chèvre en rondelles

3° Préchauffer le four à 200°  
puis la hacher

4° Mettre dans le plat une couche de  
butternut, quelques rondelles de chèvre,  
un peu d'ail et recommencer jusqu'à  
remplir le plat

5° Verser la crème par-dessus et  
saisonnier de gruyère

6° Enfourner 45 minutes



# GATEAU A LA COURGE

À la façon de Sabina

Sabrina nov 2010

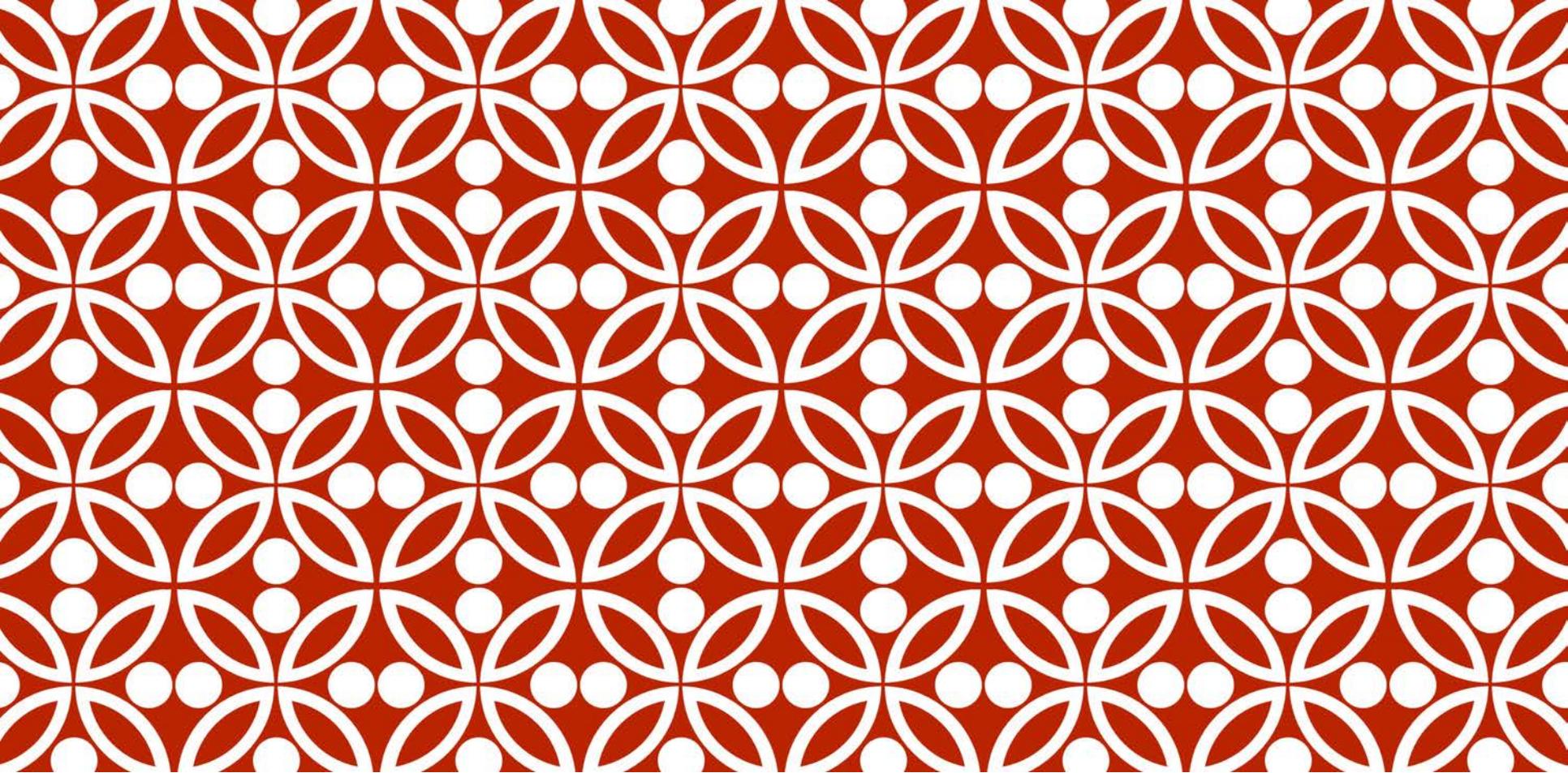
# Le gâteau à la courge

Prendre 1/4 de 200g (50g) d'amandes râpées et de sucre. Cuire à 175° pendant 15 min.

② Foncez un moule avec une pâte brisée et appuyez dans les angles et sur les parois.

③ Mélangez la courge râpée avec le jus d'un citron, des amandes en poudre du sucre brun et 2 cs de maizena. + cannelle, muscade, sel.





# SALADE COURGE & CHOU KALE

À la façon de Carole

# SALADE COURGE CHOU KALE

## MARINADE

- 4cs huile olive
- 2 gousses ail hachées
- 4cm gingembre râpé
- 3cs siropérable
- 3cc curry
- 1/2cc cannelle
- 1/4cc garam masala
- 2 pincées cardamome
- 1 pincée cumin + 1 pincée curcuma
- 1/2 cc. sel

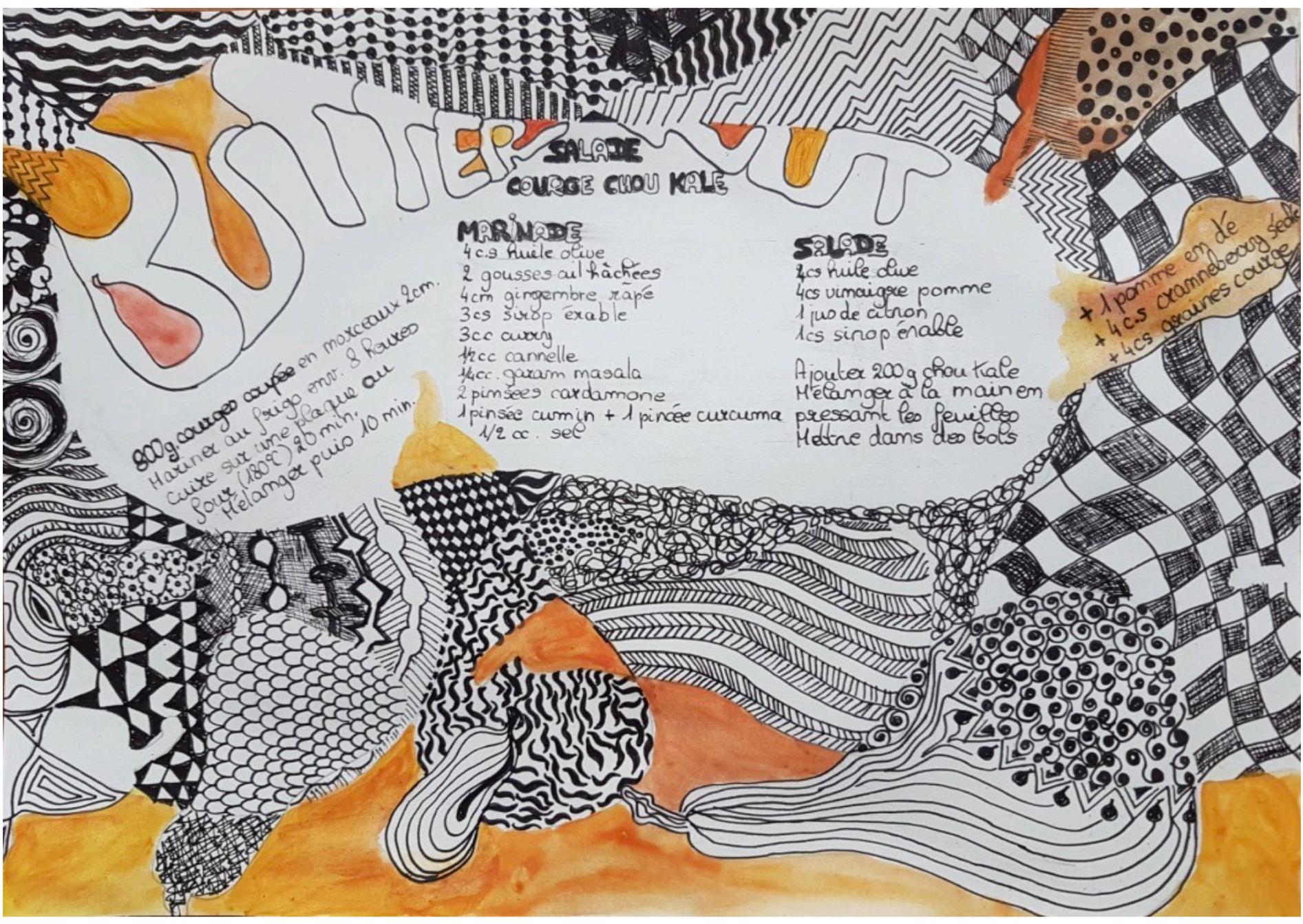
## SALADE

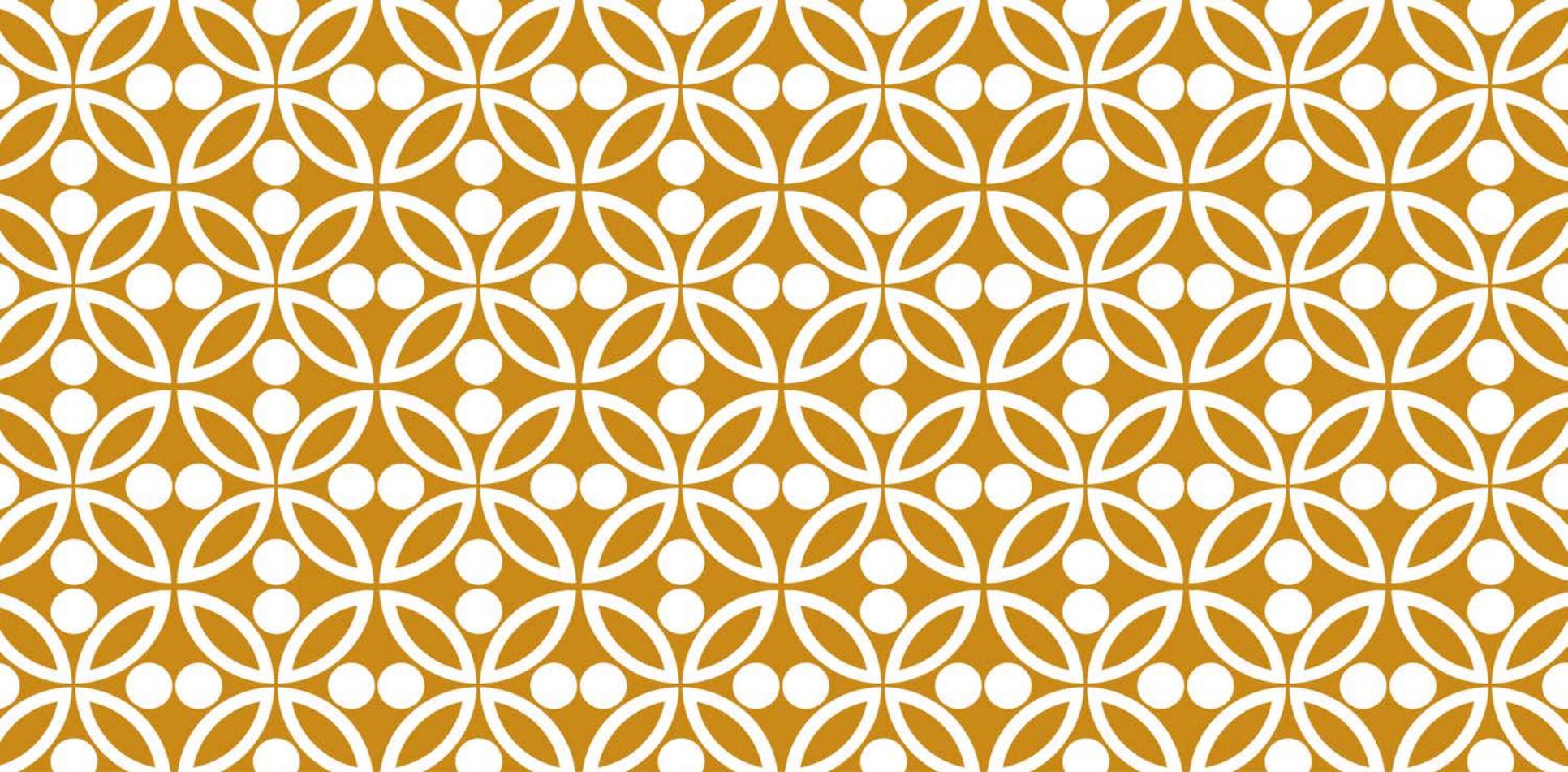
- 4cs huile olive
- 4cs vinaigre pomme
- 1 ju de citron
- 1cs sinopérable

Ajouter 200g chou kale  
Mélanger à la main en  
pressant les feuilles  
Mettre dans des bols

800g courges coupées en morceaux 2cm.  
Hacher au frigo env. 8 heures  
Cuire sur une plaque au  
four (180°C) 20 min.  
Mélanger puis 10 min.

+ 1 pomme en dé  
+ 4cs cranberry séché  
+ 4cs graines courge





# POTAGE DE POTIMARRON

À la façon de Nathalie

# POTIMARON

## R E C E T T E

Dans une grande casserole dorer le gingembre dans l'huile. Ajouter l'oignon l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter le bouillon et la courge. Porter à ébullition couvrir.

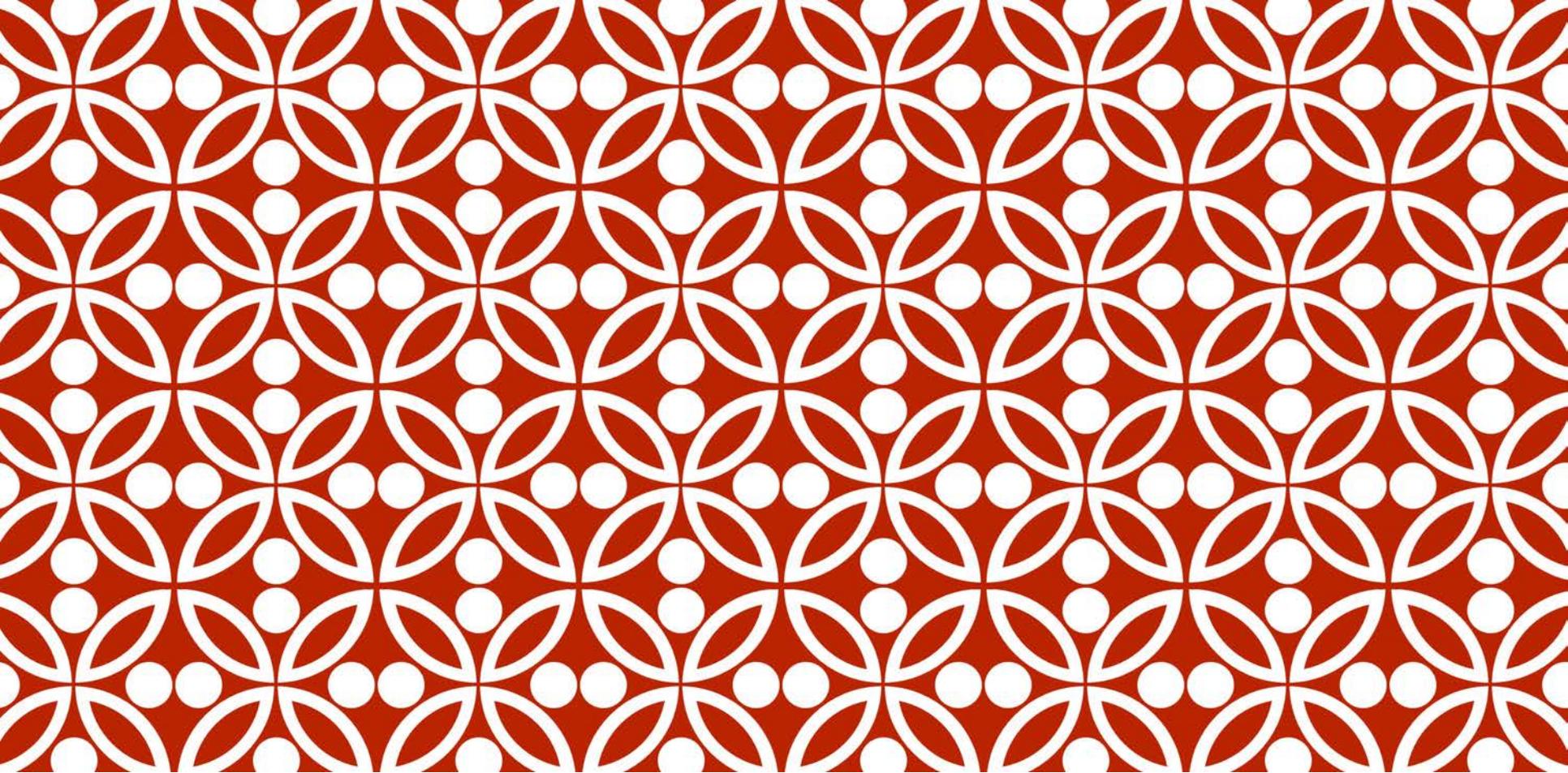
Laisser mijder jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Au mélangeur réduire la soupe en purée lisse. Saler et couvrir.

3 cas gingembre  
1 potimaron (900g)  
Coupé en cubes  
1 oignon émincé  
2 gousses d'ail hachées  
2 cas huile d'olive

# POTAGE

# À DÉGUSTER



# GRATIN DE COURGE AU CHORIZO

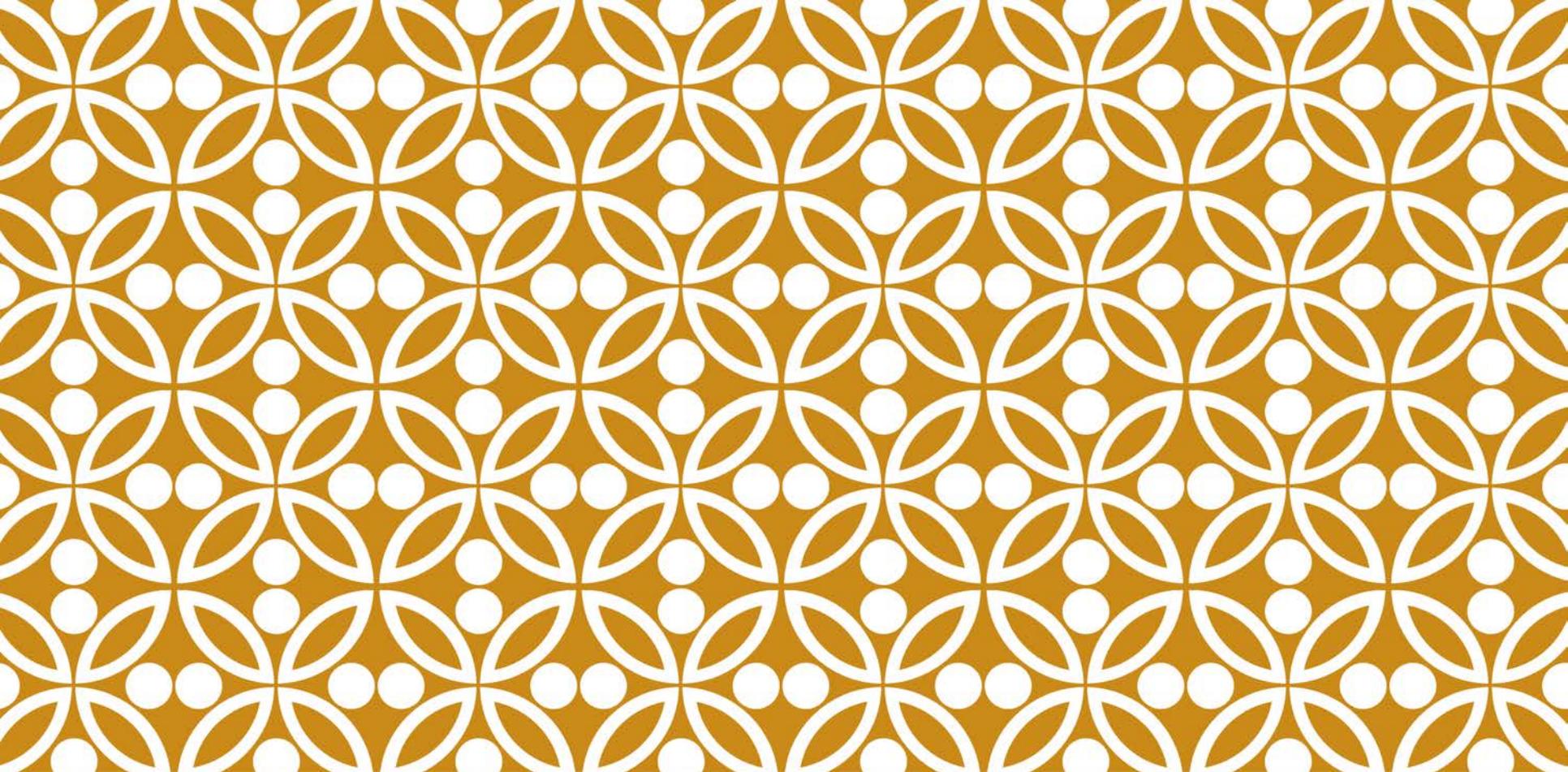
À la façon de Sylvie



GRATIN DE COURGETTES AU CHORIZO

- 800 gr. potimarron
- 1 oignon
- 2 boules mozzarella
- 120 gr. chorizo, tranché
- 6 c.s. coulis tomates nature
- 2 c.c. origan
- 1 pincée sel
- 1 pincée poivre

Couper le potimarron en tranches fines.  
Emincer l'oignon.  
Couper la mozzarella en tranches fines.  
Dans un plat allant au four, répartir alternativement les tranches de potimarron, de mozzarella de chorizo et l'oignon émincé.  
Arroser du coulis de tomates mélangé à 2 cl. eau et assaisonné des épices.  
Cuire au four 40' (à couvert pendant 30') à 170°.



# KNOEPPLI DE COURGE

À la façon de Marika

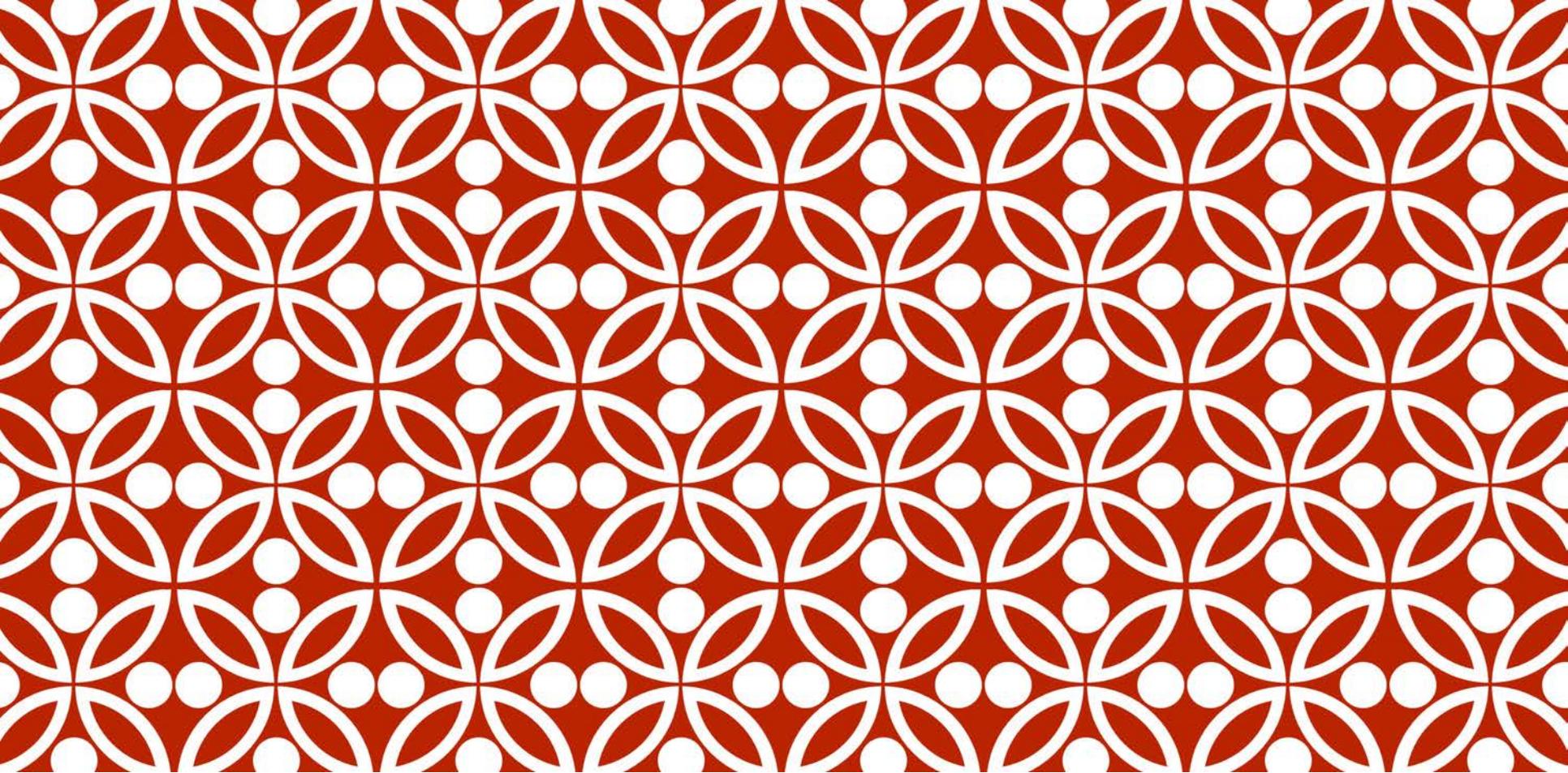


# KNÖPFEL!

6 râper la courge et sauter  
dans une poêle avec  
beurre  
6 travailler la farine  
le sel & le poivre  
en délayant avec  
le lait. Laissez au  
repos 30 minutes  
à passer au tamis  
jusqu'à ce qu'ils  
remontent  
à la surface

- POUR 4 PERS
- 300 g farine
  - 3 oeufs
  - 2 dl de lait
  - 150 g courge
  - 1 cc sel
  - poivre
  - beurre

A DEGUSTER  
TEL QUEL OU A  
GRATINER AU FOUR  
AVEC DU FROMAGE  
RÂPÉ... BAN APP.



# GATEAU A LA COURGE

À la façon d'Isabelle

PÂTE À GÂTEAU - PÂTE À GÂTEAU - PÂTE À GÂTEAU

- 200 GR DE FARINE
- 1/2 C.A. CAFÉ DE JEL
- N 50 V de BEURRE FROID EN MORCEAUX.
- 1 DL D'EAU.

malaxe farine et sel puis à jouter le beurre en morceaux, travailler en une masse grumelleuse, verser l'eau sur la masse, rassembler en une pâte souple, pétrir à plat.

GÂTEAU A LA COURGE - GÂTEAU A LA COURGE - GÂTEAU A LA COURGE

- PÉLER ET ÉCOPER LA COURGE EN CUBES

- CUIRE DANS TROIS PEUX D'EAU JUSQU'À OBTENIR UNE CHARRIE TENDRE

- MÊLER EN PUREE DE JEL

- BATTRE LES ŒUFS ET LEI AJOUTER A LA PUREE DE COURGE

- BIEN MÉLANGER L'ENSEMBLE

- AJOUTER LA PÂTE À GÂTEAU ET EN GARNIR UNE PÂQUE

- BATTRE LES ŒUFS ET EN GARNIR UNE PÂQUE

- BATTRE LES ŒUFS ET EN GARNIR UNE PÂQUE

LE FOND LA PÂQUE À 250g, 35 minutes au four à 250°C

GÂTEAU A LA COURGE - GÂTEAU A LA COURGE - GÂTEAU A LA COURGE

- PÂTE À GÂTEAU

- 600g de COURGE

- N° 1 de JEL

- 1 SACHET DE JEL

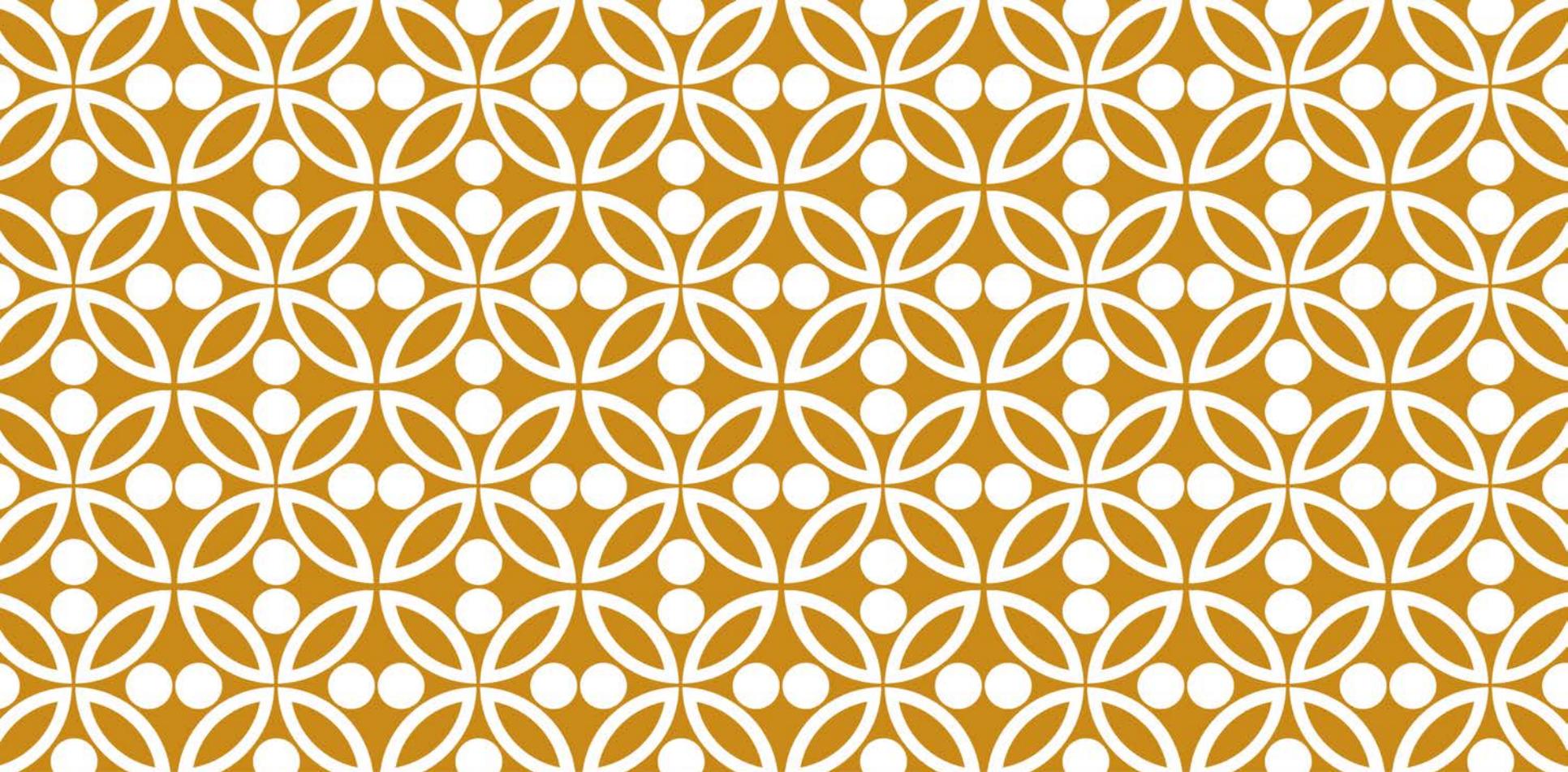
- 1 SACHET DE CRÈME

- 1 SACHET DE JEL

- 2 ŒUFS ENTIERS

- 2 ŒUFS ENTIERS



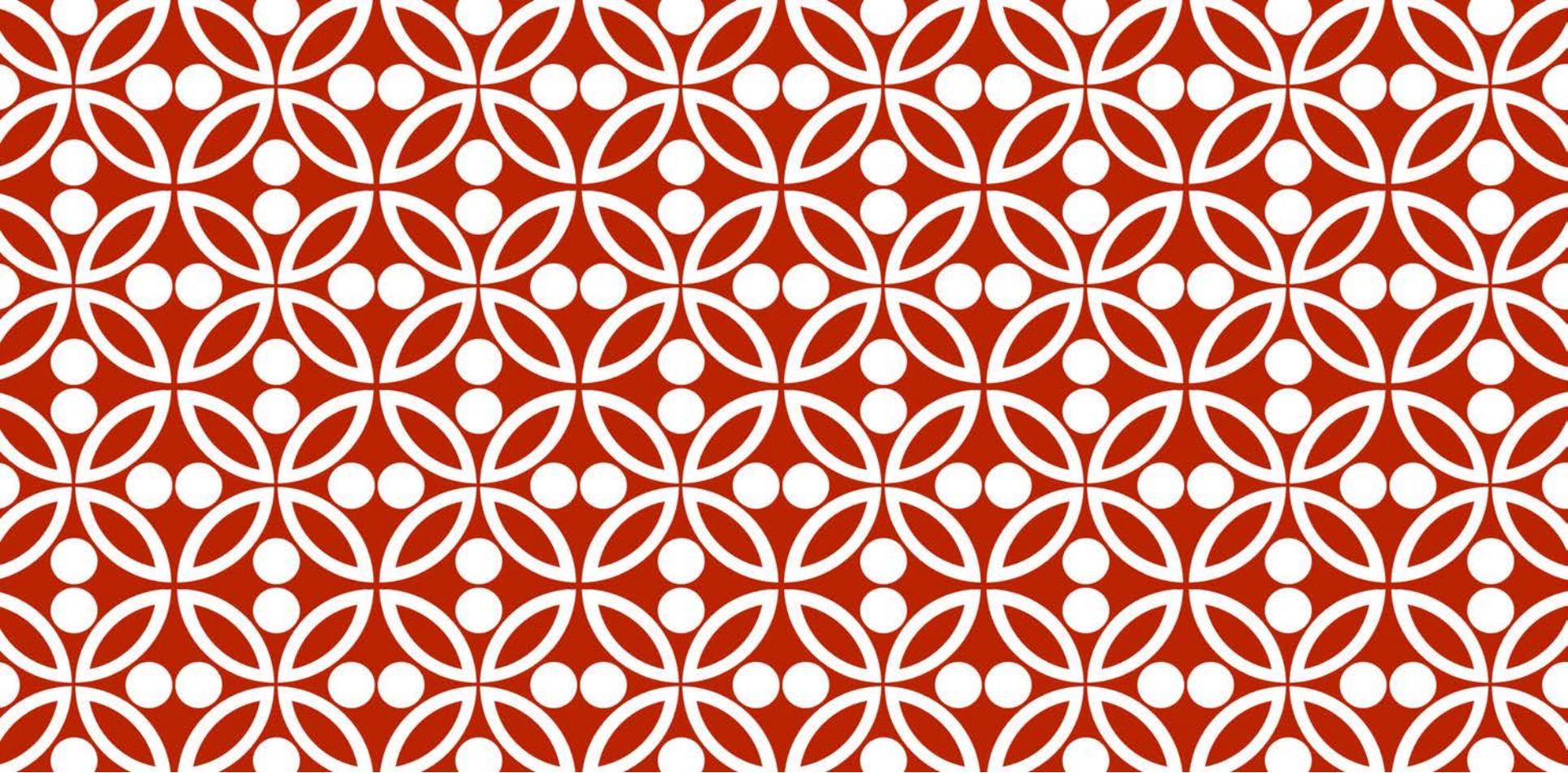


# **SOUPE CREATIVE A LA CITRONELLE**

À la façon de Birgit

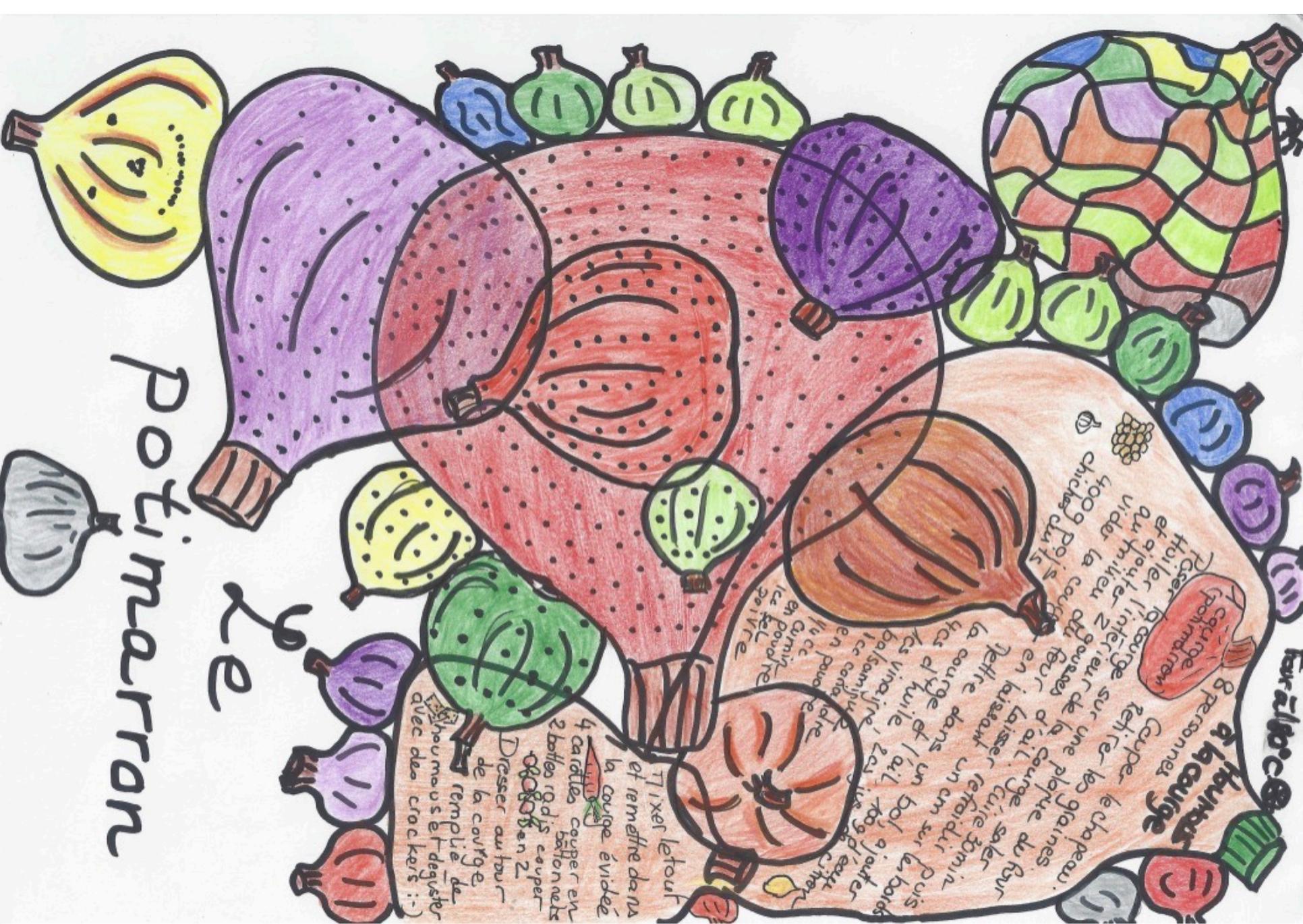
- Porter à ébullition le Savon créative  
- Couper une tige de Citronnelle un piment et 1CS Curry.  
- Couper petit en morceaux le piment et 1CS Curry.  
- Une fois cuit retirer la tige de Citronnelle et un  
de mixer sel + poivre et selon le goût ajouter  
- Assaisonner de la cannelle ou du Safran.  
- Ajouter du lait de coco.

Brigit



# HOUMMUS AU POTIMARRON

À la façon d'Isabelle



# Potimarron

Le

4 carottes  
2 boîtes radis  
couper en  
cubes en 2  
Dresser au four  
de la courge  
remplie de  
houmous et déguster  
avec des crackers :-)

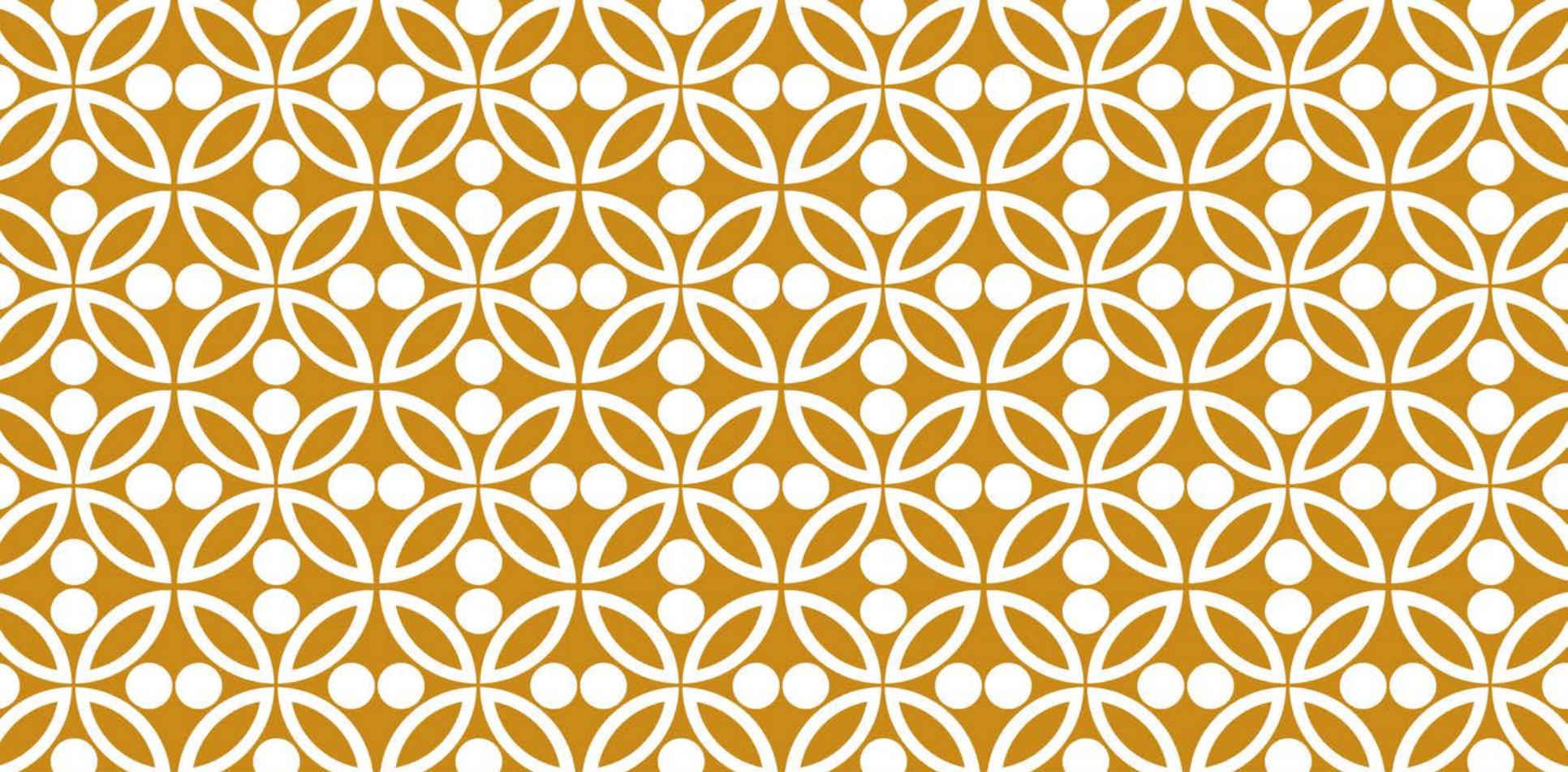
71ixer le tout  
et remettre dans  
la courge évadée

400g pois  
chickpeas  
Huiler la courge  
et ajouter l'intérieur  
au milieu  
vider la courge  
de la courge  
dans un bol  
ajouter  
l'ail, l'ail, l'ail  
le vinaigre, l'ail  
le sel, le poivre  
en poudre  
le sucre  
le curcuma  
le sel  
le poivre

4 courges  
potimarron  
8 personnes  
Couper le chou  
rafiné en fines  
lanières et le  
faire revenir  
dans un peu  
d'huile  
ajouter le  
potimarron  
et laisser  
cuire 10 min  
à feu doux  
ajouter le  
houmous et  
déguster :-)

4 courges  
potimarron  
8 personnes  
Couper le chou  
rafiné en fines  
lanières et le  
faire revenir  
dans un peu  
d'huile  
ajouter le  
potimarron  
et laisser  
cuire 10 min  
à feu doux  
ajouter le  
houmous et  
déguster :-)

4 courges  
potimarron  
8 personnes  
Couper le chou  
rafiné en fines  
lanières et le  
faire revenir  
dans un peu  
d'huile  
ajouter le  
potimarron  
et laisser  
cuire 10 min  
à feu doux  
ajouter le  
houmous et  
déguster :-)



# BUTTERNUT GRILLEE

À la façon d'Isabelle

Courge

# Butternut

## grillée

4 personnes

- 1 courge butternut
- 2 cs huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- romarin

Prêt en 40 minutes

Préchauffer le four à 200°C

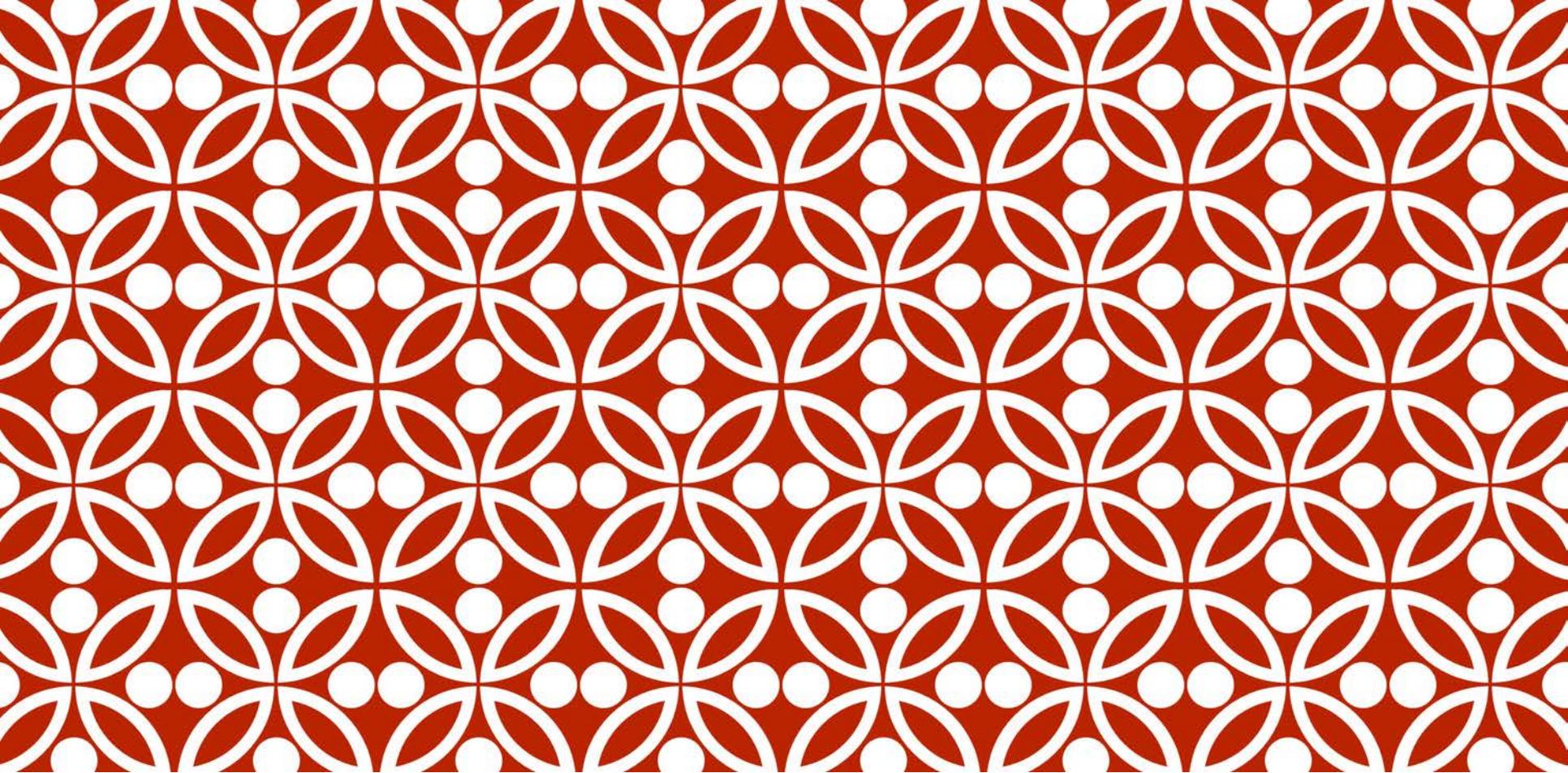
Verser la courge assaisonnée sur une plaque et cuire 30 min au milieu du four

- Pelier éplucher et couper en cubes d'un cm
- ajouter
- Pelar, émincer et ajouter
- un peu d'ail
- ciboule, ajouter et bien mélanger

Elle est un excellent plat d'accompagnement. Elle se mange crue ou cuite au four, à la vapeur ou dans un gratin, cake...

La courge Butternut grillée.

*M. Petit*



# MUFFINS A LA COURGE

À la façon d'Isabelle

# La courge

## 12 Muffins à la courge



200g courge râpée  
8 dattes hachées  
100g beurre mou  
2 pincées sel  
2cc sucre vanillé  
3 oeufs  
250g farine  
2cc poudre à lever  
150g lait d'avoine  
Verser dans une terrine  
Ajouter et fouetter 3min  
Ajouter et fouetter  
Mélanger et incorporer au mélange précédent ainsi que le lait végétal la courge râpée et les dattes

Verser la pâte dans 12 caissettes

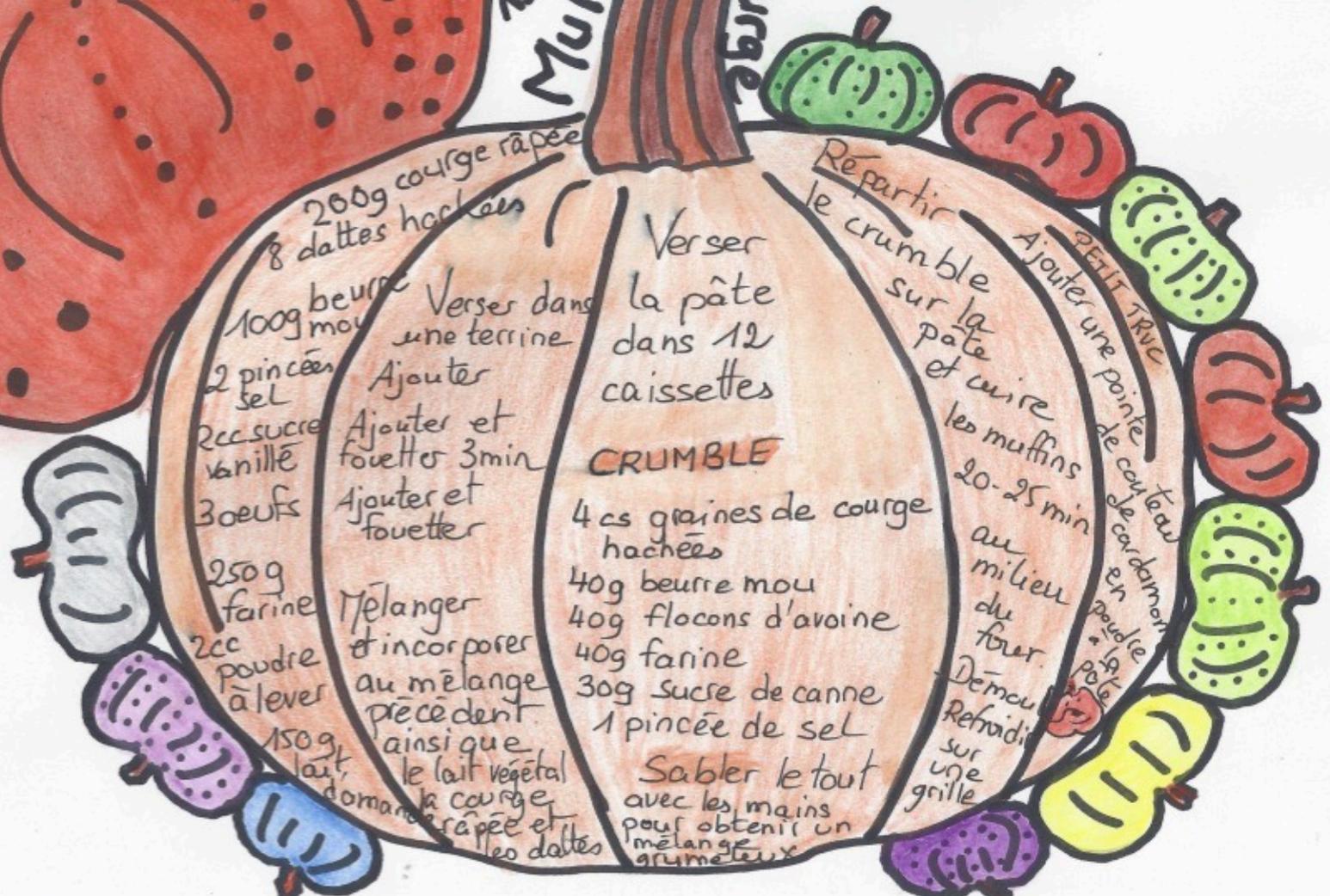
### CRUMBLE

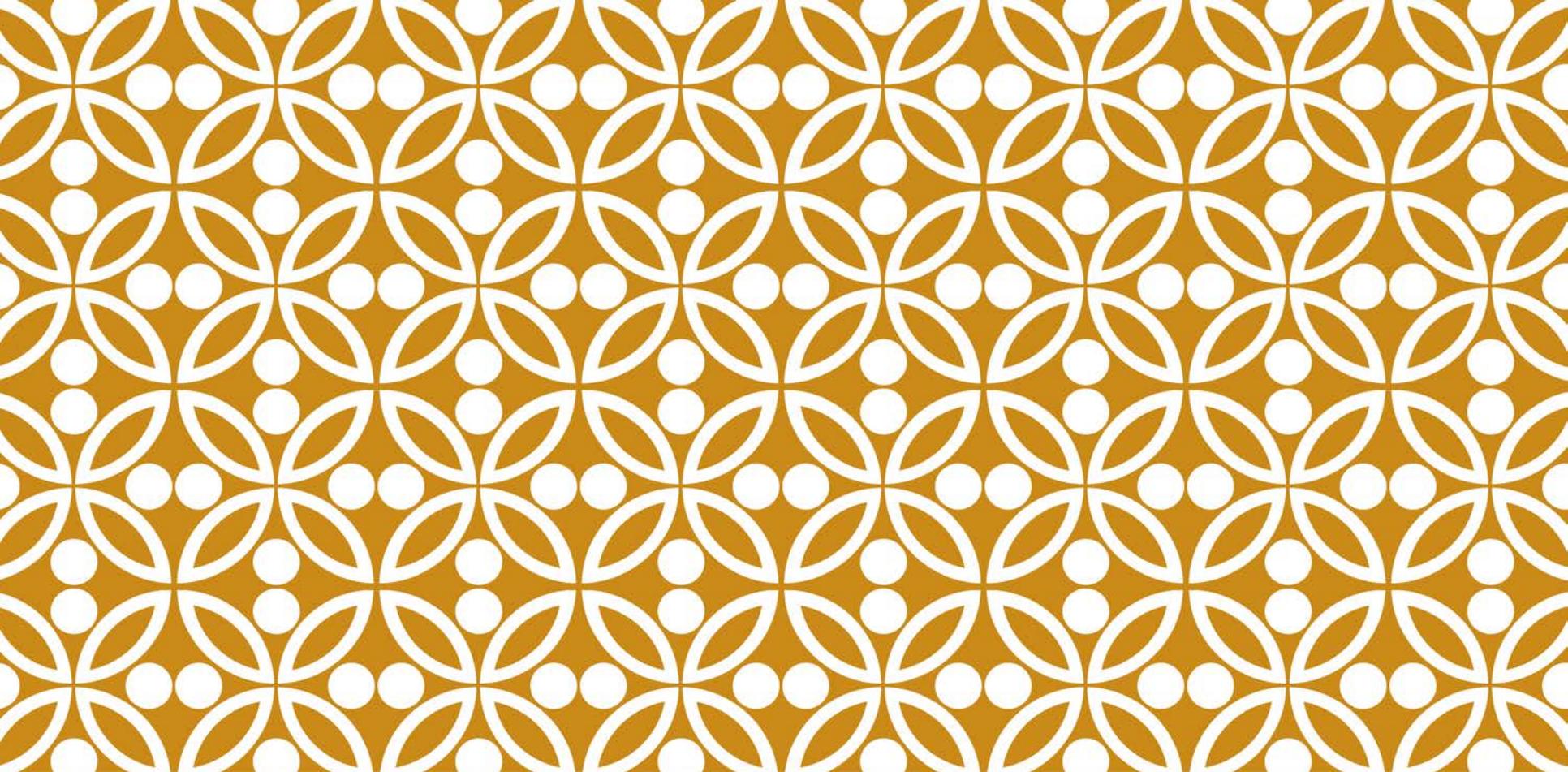
4 cs graines de courge hachées  
40g beurre mou  
40g flocons d'avoine  
40g farine  
30g sucre de canne  
1 pincée de sel

Sabler le tout avec les mains pour obtenir un mélange grumeleux

Repartir le crumble sur la pâte et cuire les muffins 20-25 min

Ajouter une pointe de cardamome en poudre  
au milieu du four.  
Démouler et refroidir sur une grille





# LA TARTE A LA CITROUILLE

À la façon d'Alexia et  
Tiffaine

Alexia & Tiffaine

# La tarte à la citrouille:

Pâte brisée:

- 80 g farine
- 2 pincées de sel
- 30g d'huile
- 30g d'eau
- 300g courge
- 10g beurre
- 3cs sucre
- 30g d'amandes moulues
- 1oeuf

- zestes de citron & canelle
- pincée de sel

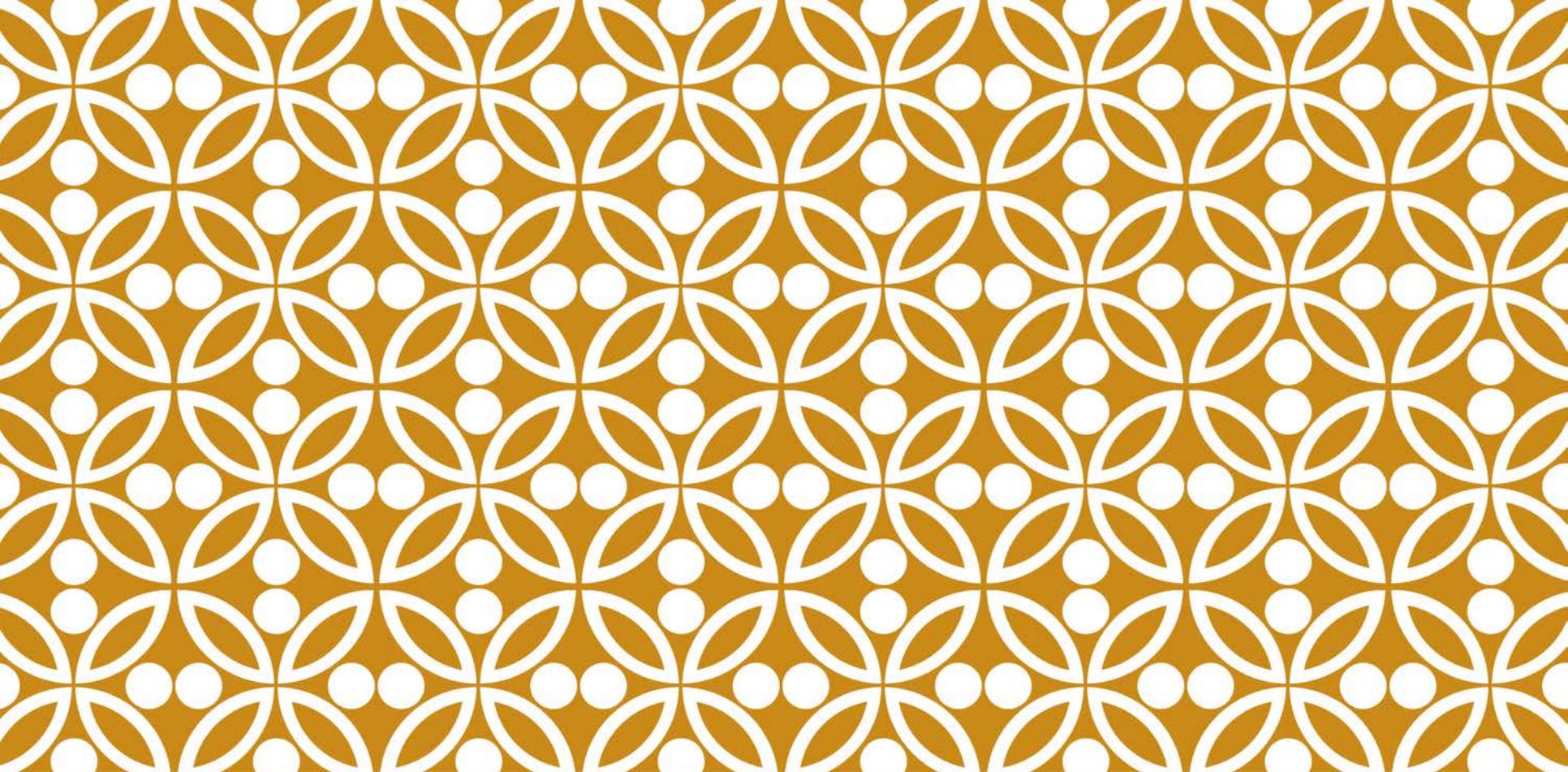
Appareil: <sup>et</sup> couper la courge cuire 5 min à la vapeur

mélanger former une boule

Ajouter et mixer  
Abaisser la pâte, ajouter l'appareil  
cuisson 25 min à 220°

 Cendillon





# CURRY POMME-COURGE

A la façon de Mia

Lina

## Curry pomme-courge

4 personnes

Préparation : 30min

### Ingédients

- 1 gros oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2gcs huile d'olive
- 2cc de curry
- 1cs de tomates, épinées, coupées en dés
- 600 g de tomates
- 2 dl de jus de jus de pomme
- 2 dl de bouillon de courge Butternut coupée en dés
- 250 g de chair de courge (Cox Orange, p.ex.), coupées
- 3 pommes (Cox chiches, égoutées)
- 1 boîte de pois coco râpé
- 1cs de noix de coco râpée
- 1cs de crème acidulée



### Préparation

#### 1. Faire suer

Verser les tomates et le jus de pomme purée.

#### 2. Ajouter le bouillon

à couvert, incorporer les pommes, les pois chiches, la noix de coco râpée et la

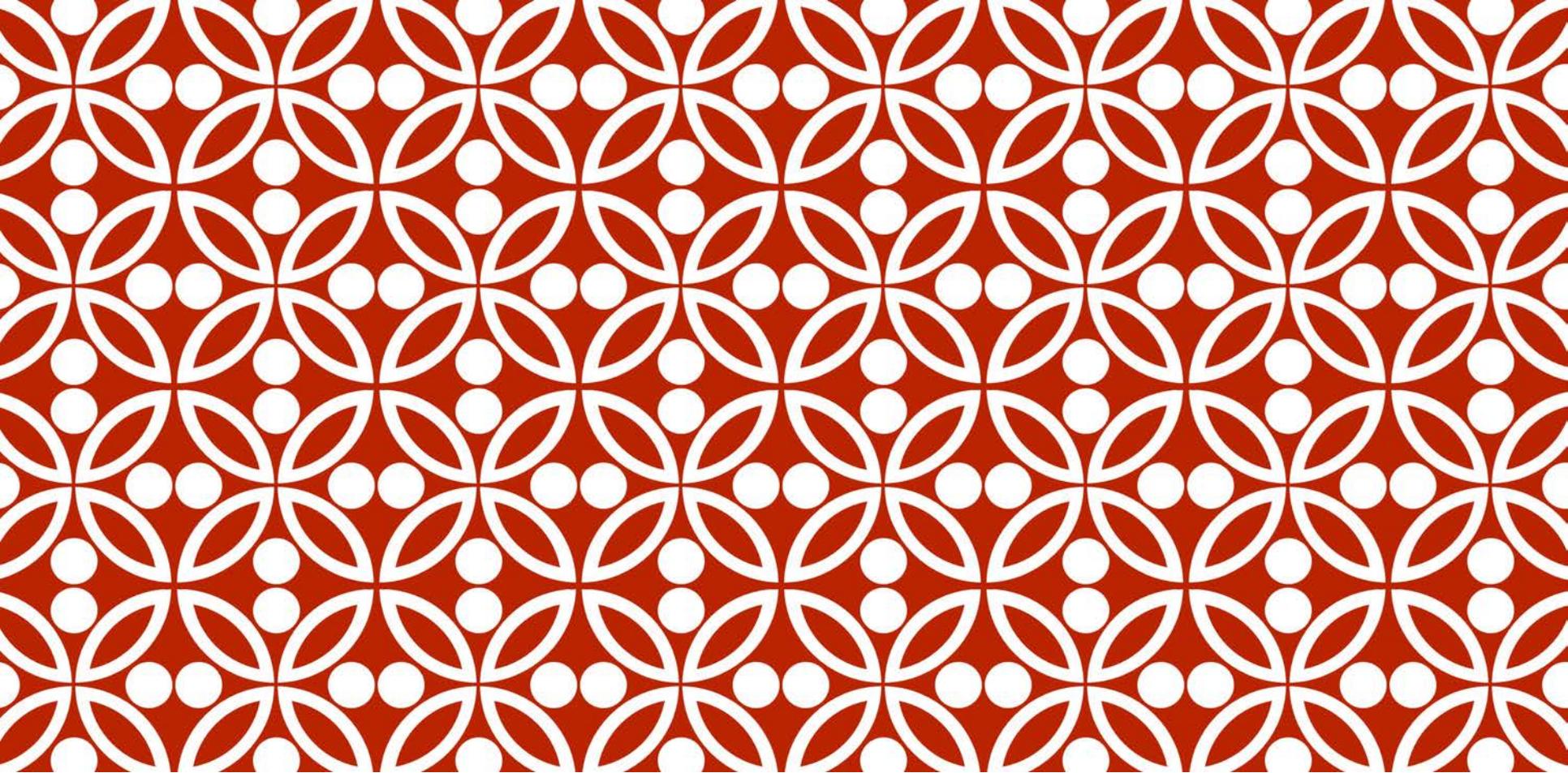
#### 3. Répartir le curry

dans des bols chauds

Servir avec du riz.

Ajouter le curry, élever brièvement à couvert. Incorperer les tomates, les pois chiches, la noix de coco râpée et la crème acidulée, cuire encore 8-10min, rectifier l'assaisonnement.

Ajouter le curry, élever brièvement à couvert. Réduire en



**ROSTIS A LA COURGE**



## Rôsti à la courge

Préparation : 40min

4 personnes

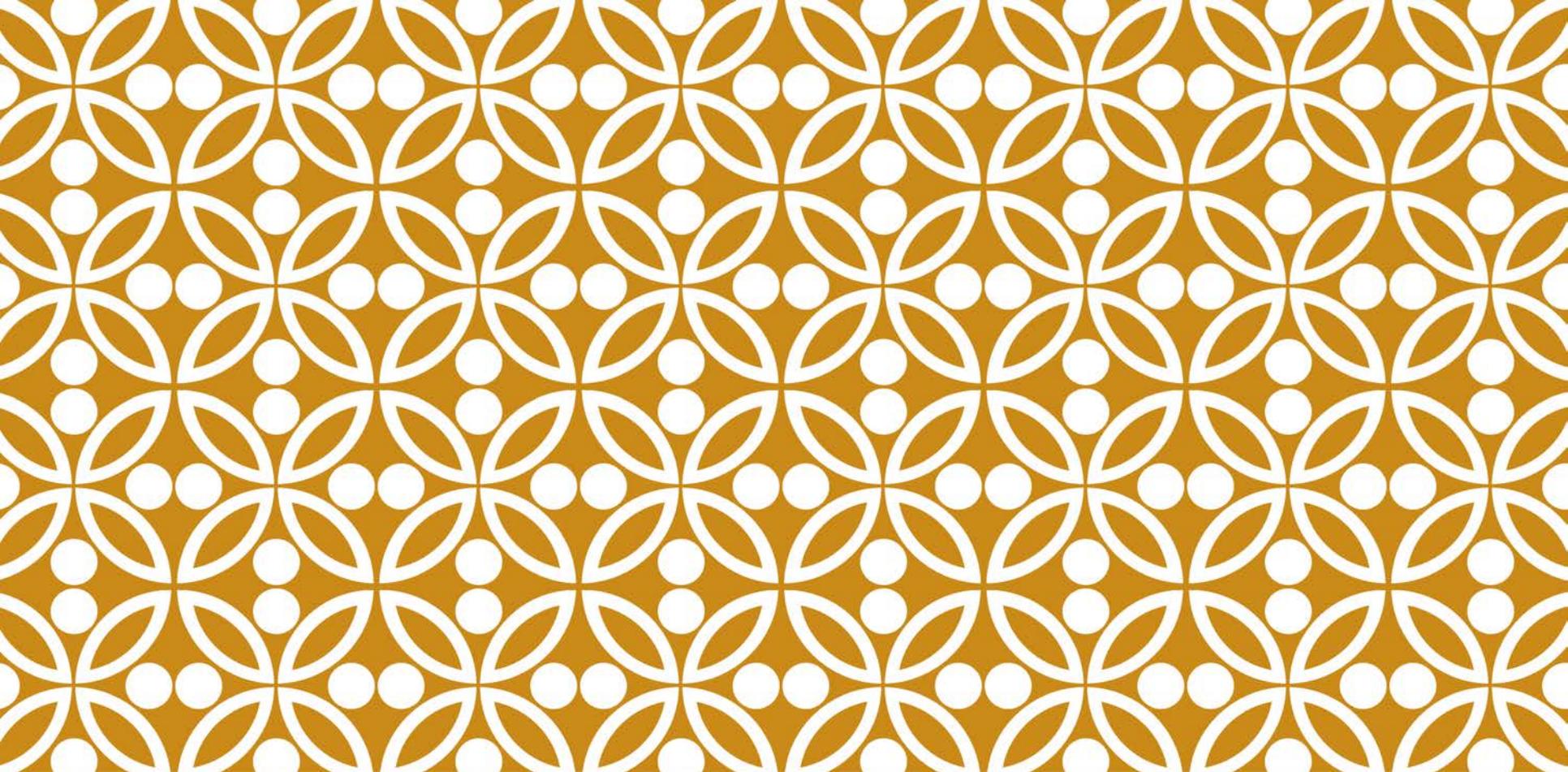
### Ingédients

800 g de pommes de terre, fermes à la cuisson  
400 g de courge, pelée, épépinée  
1-2cc curry  
1cc de sel  
poivre  
huile à rôtir



### Préparation

1. Peler les pommes de terre et la courge et les râper à la râpe à rôtis dans un bol. Assaisonner. Mélanger le tout soigneusement.
2. Chauffer l'huile à rôtir dans une poêle antiadhésive, feu moyen, en remuant de temps en temps. Former une galette, cuire encore 5-10 min jusqu'à formation d'une croûte dorée. Retourner la galette sur une assiette plate et glisser à nouveau dans la poêle. Dorer l'autre côté.
3. Dresser les rôtis sur une assiette et servir avec une salade.



# MOUSSELINE DE COURGE

A la façon de Charlie

Charlotte

## Mousseline de courge

4 personnes

Préparation : 35min

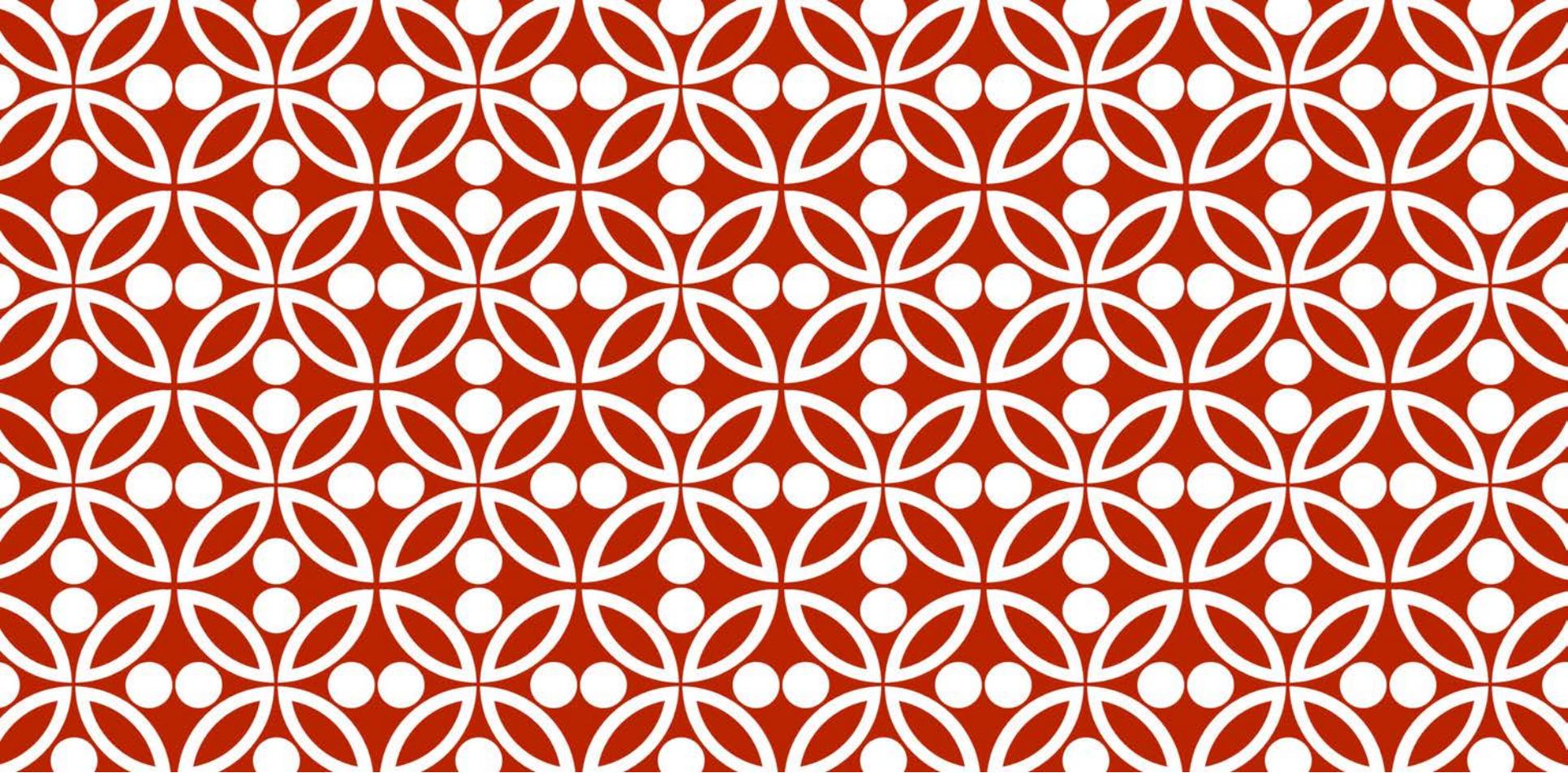
### Ingédients

- 600 g courge (potimarron ou butternut pelée) coupée en dés
- 1 gousses d'ail, pressée
- 1cc huile pour faire revenir
- 0,5 dl de bouillon de légumes
- Sel, poivre, un peu de noix de muscade
- 1cc huile olive
- 2 tomates, coupées en dés
- 1cs petites feuilles de sauge, coupées en lanières
- 1 - 2cs d'origan haché
- 2cs de persil haché

### Préparation

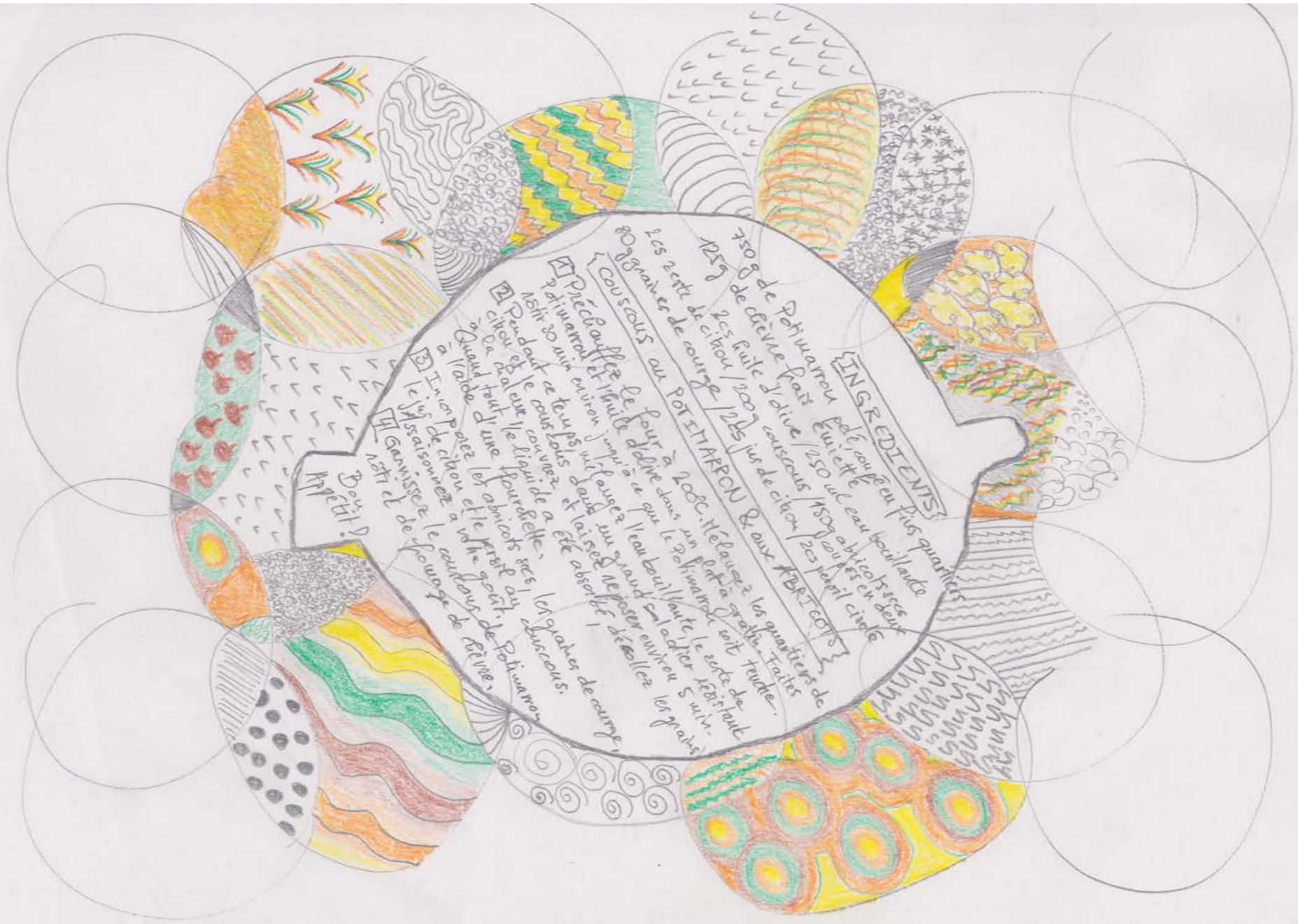
1. Faire suer la courge et l'ail dans le beurre. Moullier avec le bouillon, éuver 15-20 min à couvert, assaisonner.
  2. Faire revenir les tomates et les herbes, réserver au chaud.
  3. Réduire la courge en purée à la fourchette, rectifier l'assaisonnement.
  4. Former un dôme avec la purée de courge, appuyer légèrement, décorer avec les dés de tomates.
- Servir avec du pain pita et du tohu grillé.





# COUSCOUS AU POTIMARRON & ABRICOTS

À la façon de Haliki

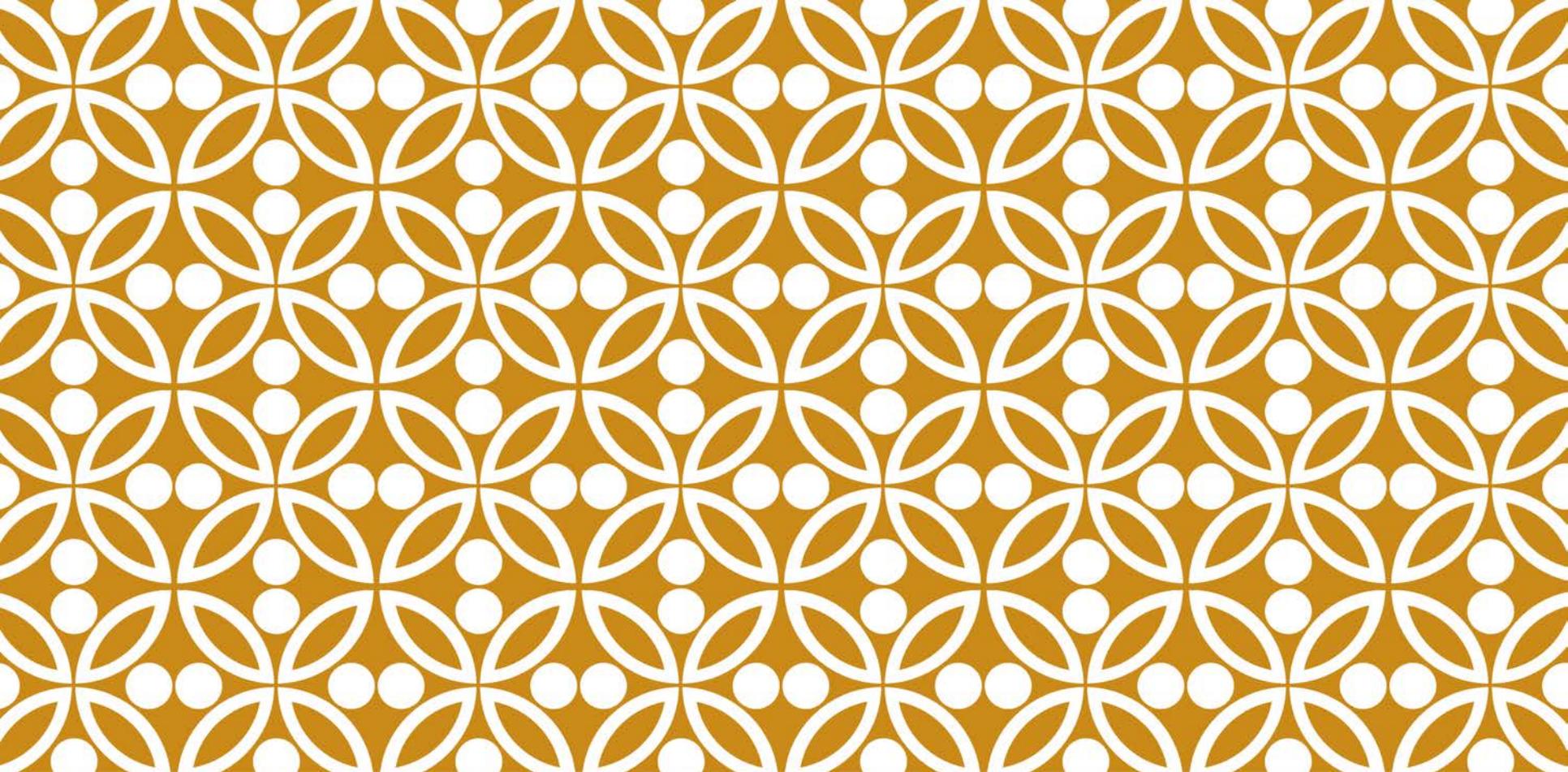


**INGREDIENTS**

750g de Potimaron pelé, coupé en fins quartiers  
125g de d'olive / 200g couscous / 150g abricots secs  
200g grains de courge / 125g jus de citron / 200g petit cire  
200g grains de courge au POT ETARFON & aux ABRIOTS

**1** Préchauffez le four à 200°C. Mélangez les quartiers de potimaron et l'huile d'olive dans un plat à gratin. Faites cuire pendant ce temps environ jusqu'à ce que le potimaron soit tendre.  
**2** Pendant ce temps, coupez le citron en deux et laissez le jus de citron s'égoutter sur un grand torchon. Laissez le jus de citron s'égoutter et laissez absorber le jus de citron.  
**3** Quand tout est prêt, ajoutez les abricots secs, les grains de courge et le jus de citron à votre potimaron.  
**4** Garnissez le couscous de Potimaron, abricots et de jus de citron.

Bon appétit!



# COURGE ROTIE

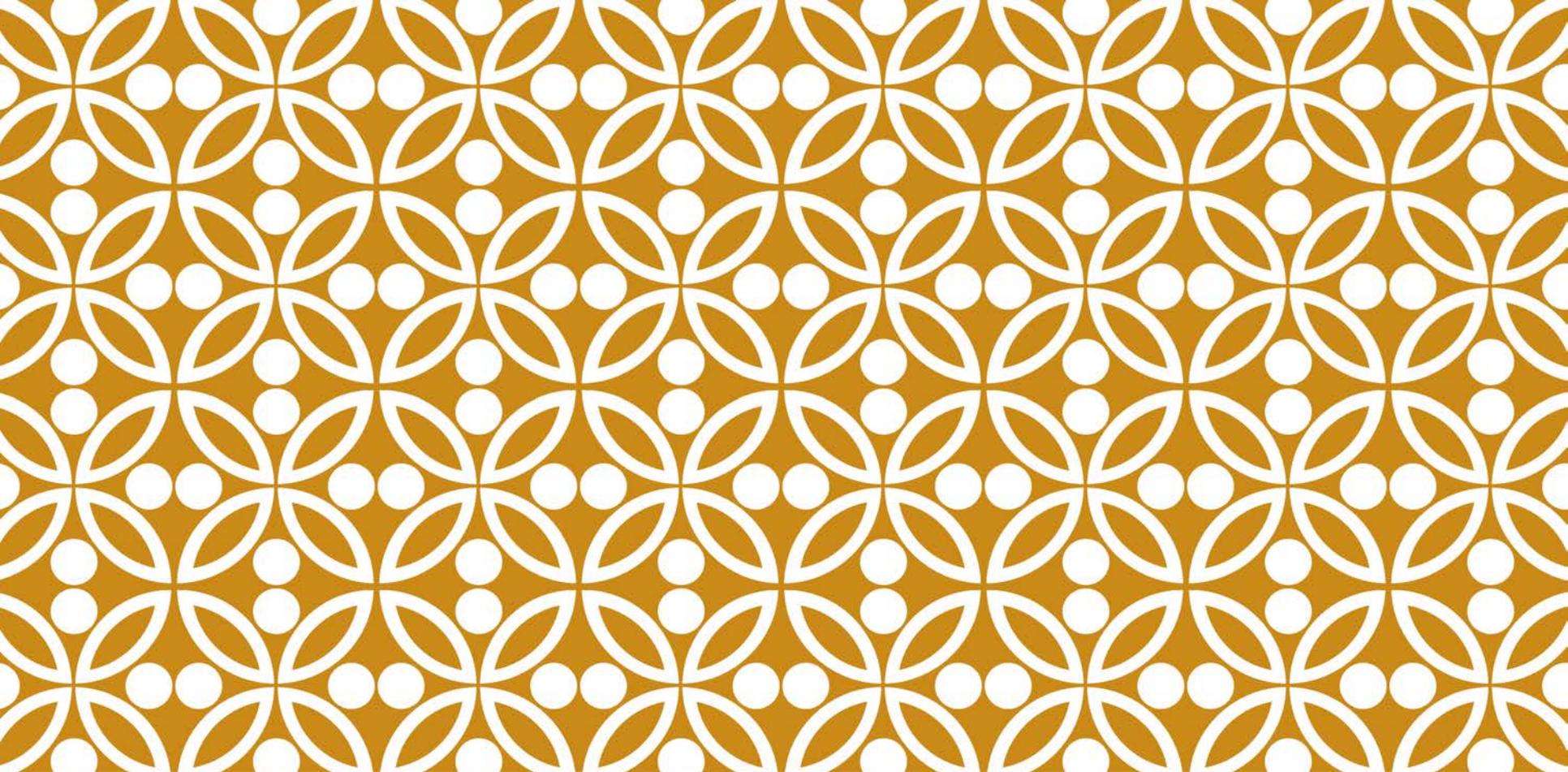
A la façon de Sandrine

# COURGÈ ROTTIE

Rincez bien une courge (ou tournai de préférence), ôtez les graines, retirez éventuellement le pédoncule, puis épluchez-la en morceaux de 4 cm de diamètre. Distribuez la sur une plaque couverte de papier sulfurisé, moulez 2 ou 3 oignons rouges hachés et tranches de parmesan, et mélangez feuilles de sauge, arrosés généreusement d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pendant 30 minutes à 180°C/Th. 6.

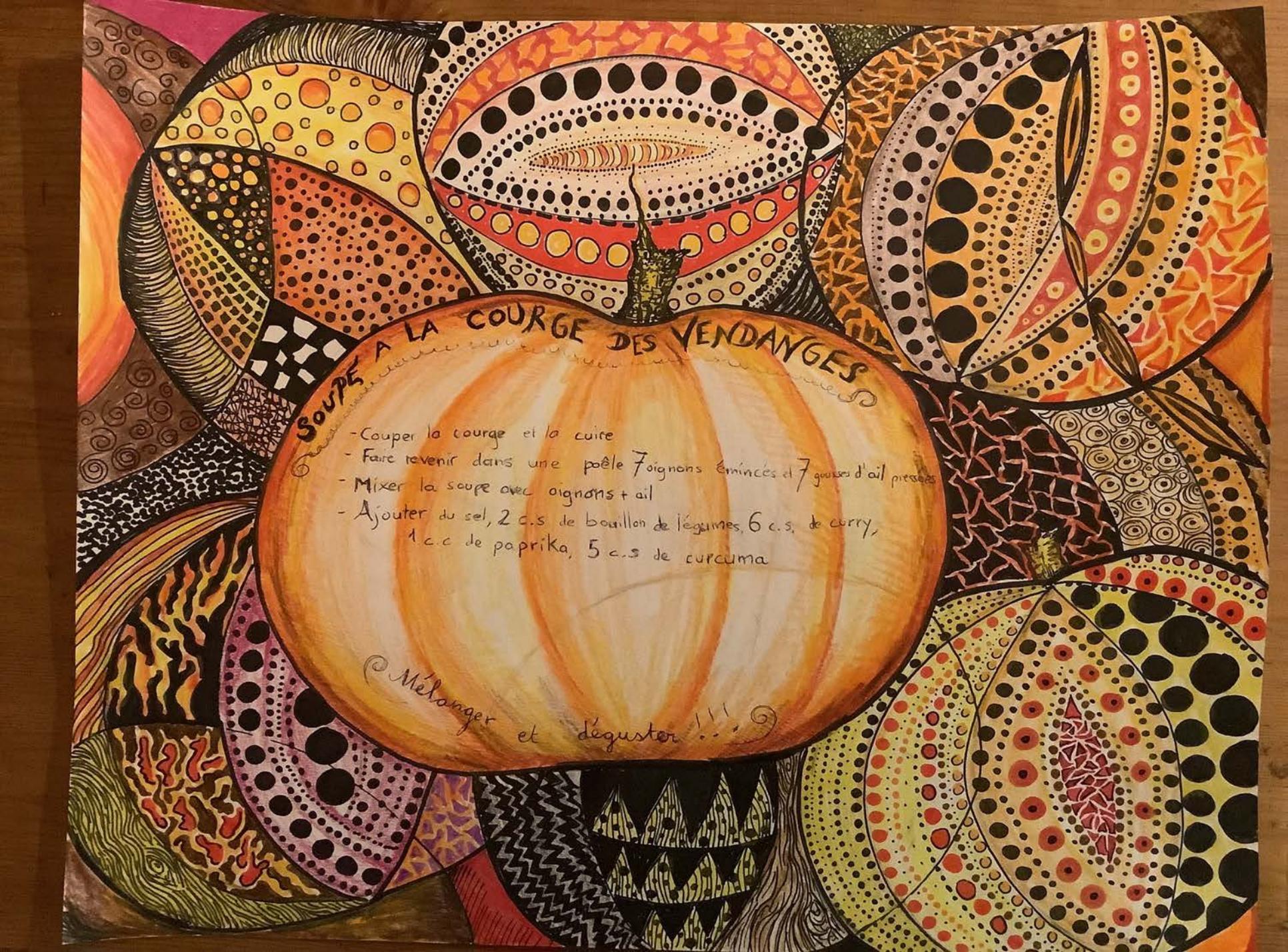
Servez la courge rôtie avec les oignons, quelques feuilles de persil et une sauce hollandaise au vinaigre balsamique. Remarque intéressant surtout si du renarde par un peu de verdure, et que vinaigrette relevée pour sécher la boue de la courge.





# SOUPE A LA COURGE DES VENDANGES

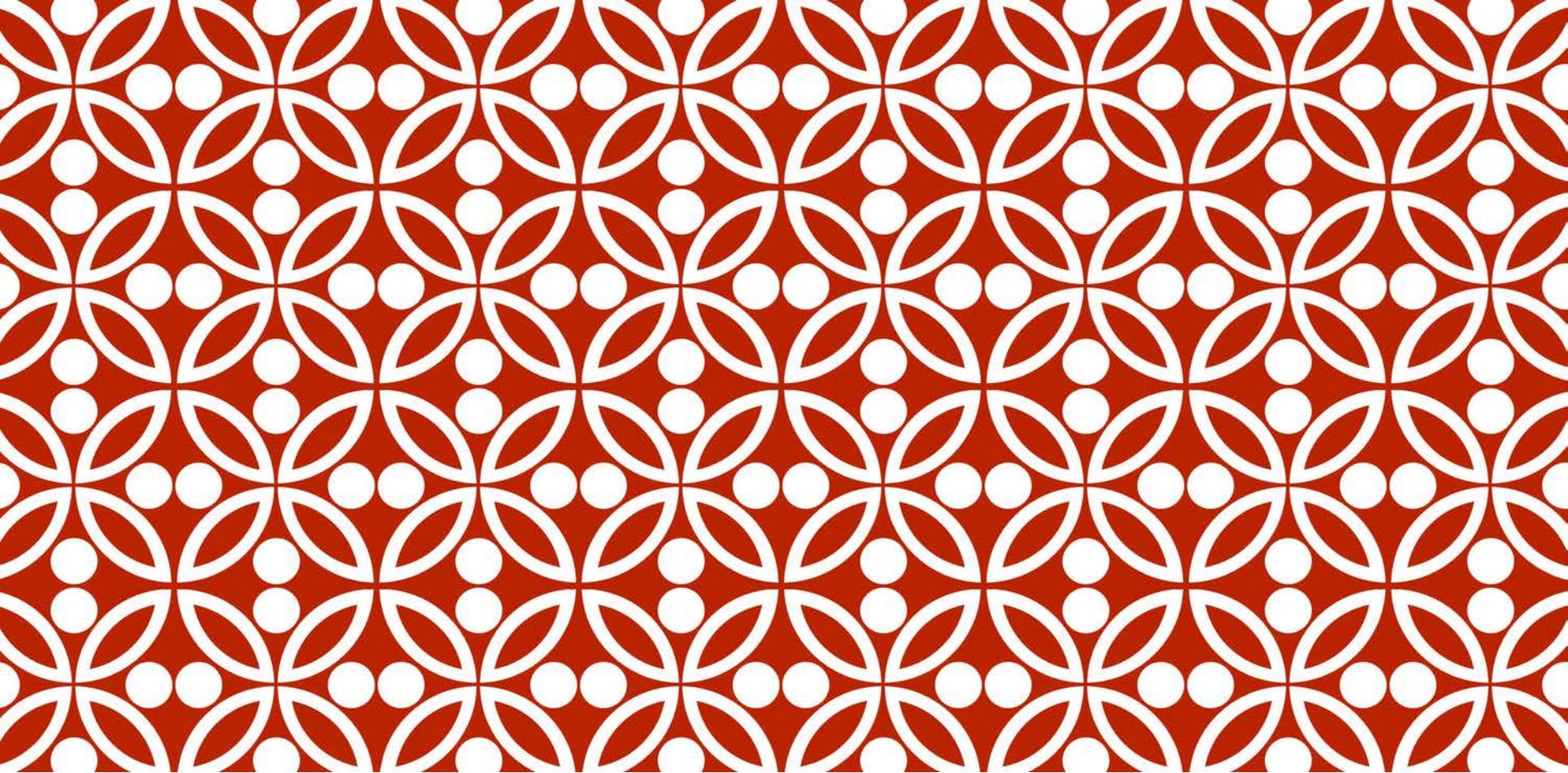
A la façon de Sonia



## SOUPÉ A LA COURGE DES VENDANGES

- Couper la courge et la cuire
- Faire revenir dans une poêle 7 oignons émincés et 7 gousses d'ail pressées
- Mixer la soupe avec oignons + ail
- Ajouter du sel, 2 c.s de bouillon de légumes, 6 c.s. de curry, 1 c.c de paprika, 5 c.s de curcuma

© Mélanger et déguster !!!



# CREME BRULEE A LA COURGE

À la façon de Capucine



③ Cuire les

dés de courge à couvert dans de l'eau jusqu'à tendreté (environ 20 min.)

④ Les égoutter et réduire en purée au mixeur.

⑤ Mélanger les jaunes d'œuf avec la crème et le sucre puis incorporer la courge par portions. ⑥ Ajouter la cannelle.

⑦ Verser dans un plat à gratin émaillé de papier dégraissant. ⑧ Verser de l'eau bouillante dans le plat...

"Rouille citrouille, et rond potiron, ont mûri tout l'été au fond du potager"

2/3 de la hauteur des moules

⑨ Verser la préparation dans les moules.

⑩ Racher les crèmes env. 45 min. au milieu du four.

⑪ Les retirer, laisser refroidir.

# Crème brûlée pour 6 personnes

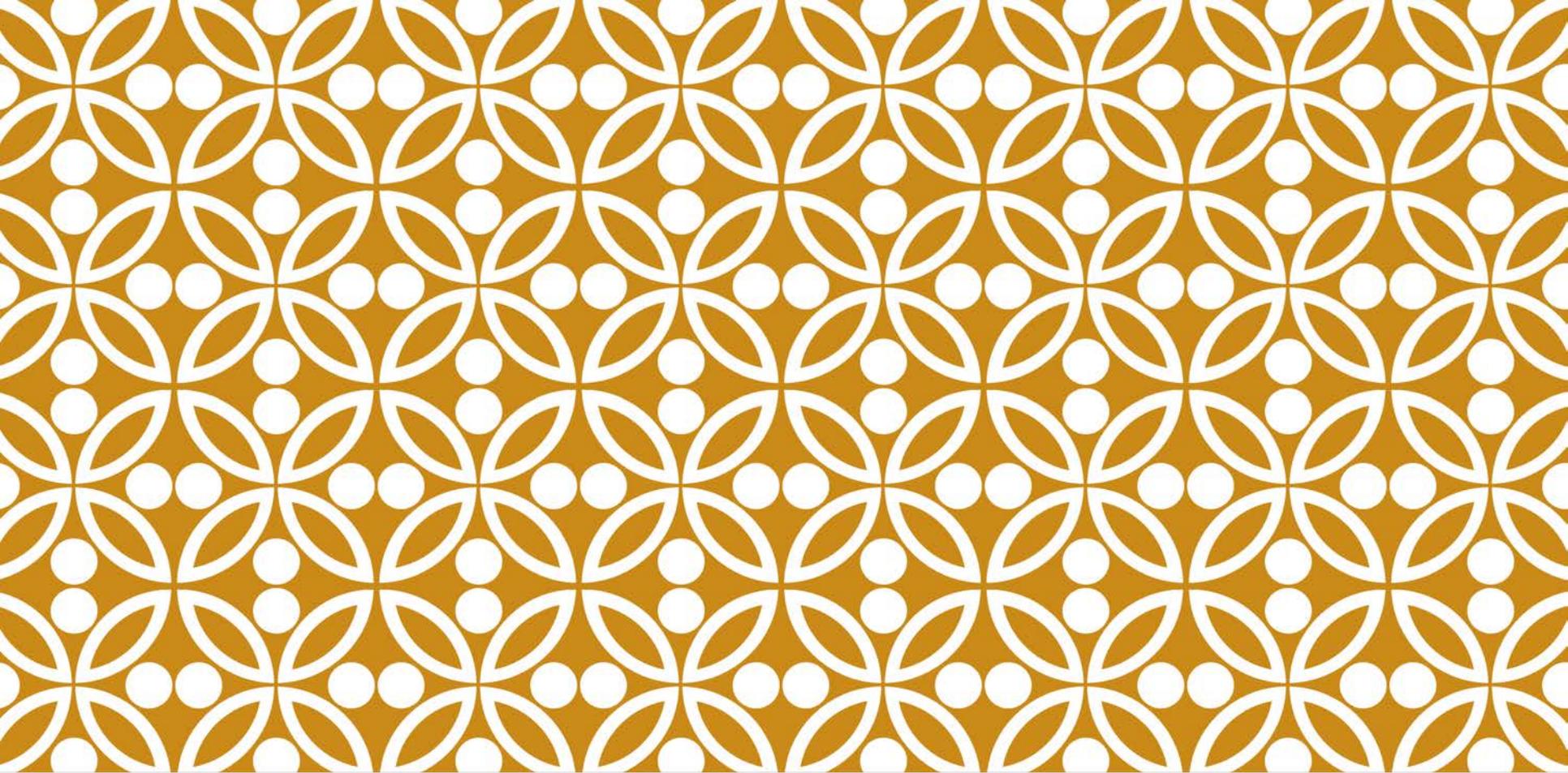
- ① Préchauffer le four à 140°
- ② Débiter la courge en dés.

- 250 g de courge
- 4 jaunes d'œuf
- 2.5 dl de crème
- 120 g de sucre de canne
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de fleur de sel
- 2 cuillères à soupe de sucre

123  
456  
78  
9

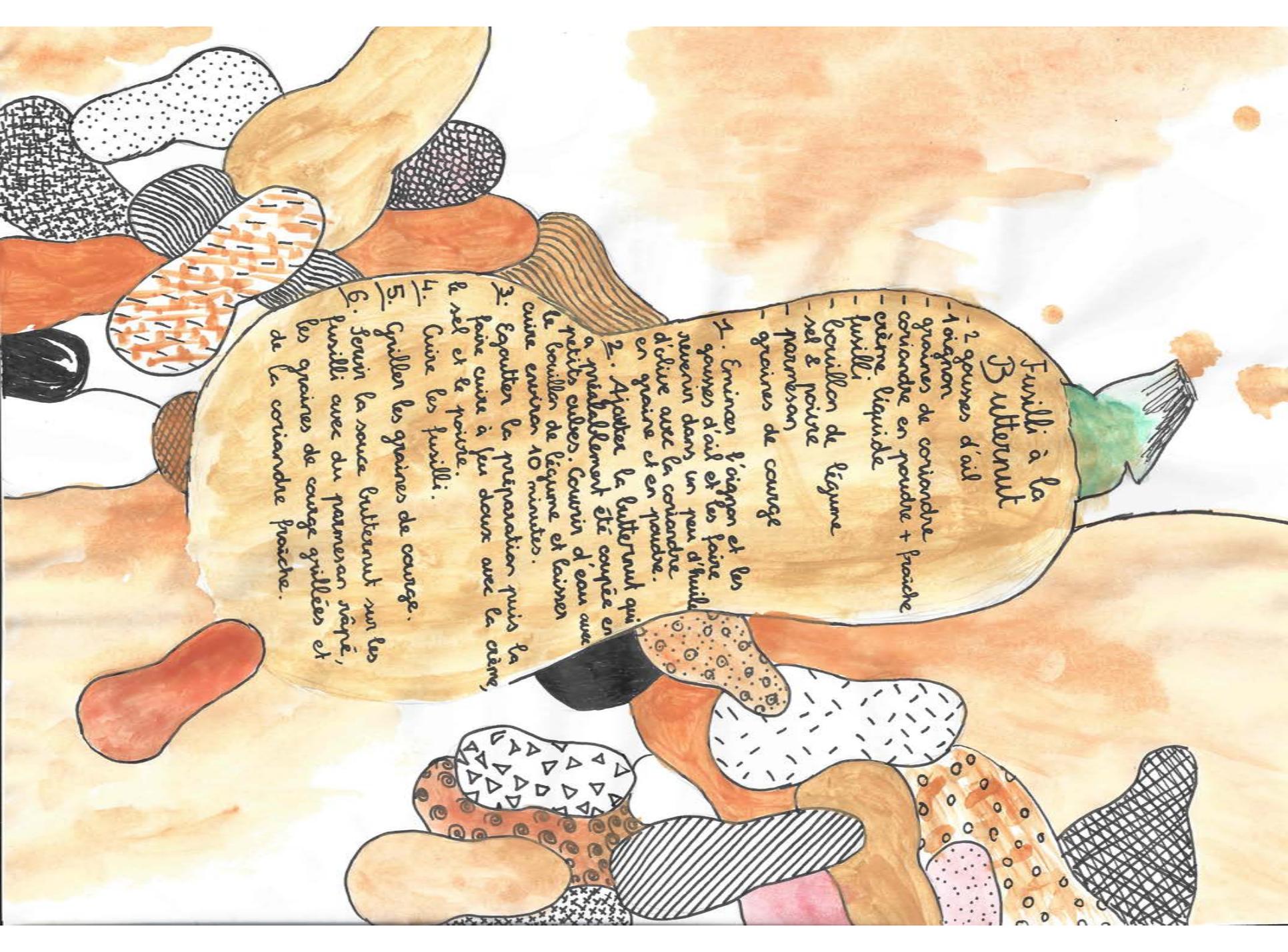
Les mettre env. 2h au frigo.

⑫ Parsemer les crèmes de sucre canne et caraméliser à l'aide d'un chalumeau.



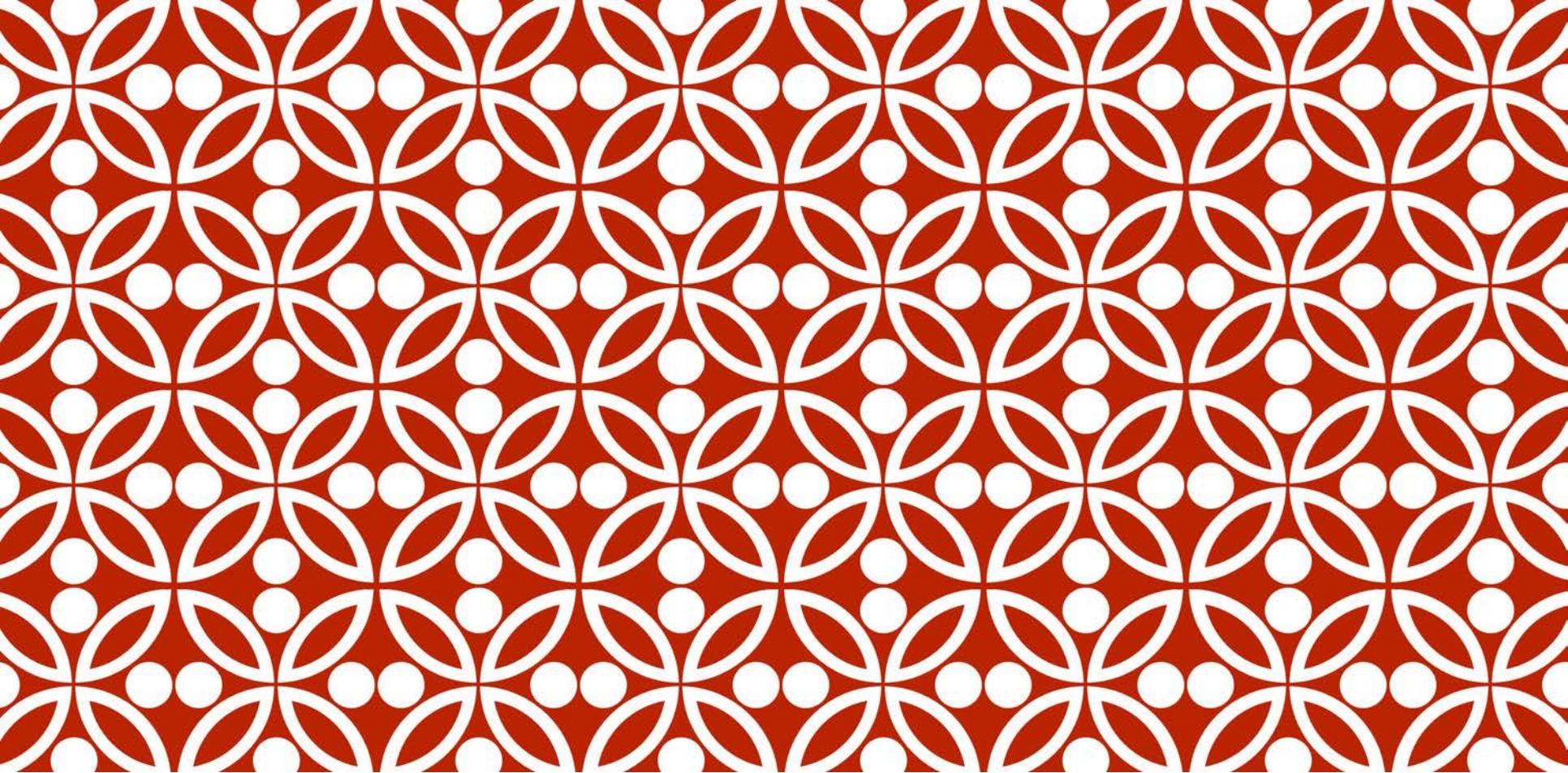
# FUSILLI A LA BUTTERNUT

A la façon d'Elodie



## Furilli à la Butternut

- 2 goures d'ail
  - 1 oignon
  - graines de coriandre
  - coriandre en poudre + fraîche
  - crème liquide
  - furilli
  - bouillon de légume
  - sel & poivre
  - parmesan
  - graines de courge
1. Emincer l'oignon et les graines d'ail et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec la coriandre en graine et en poudre.
  2. Ajouter la butternut qui a préalablement été coupée en petits cubes. Couvrir d'eau avec le bouillon de légume et laisser cuire environ 10 minutes.
  3. Egoutter la préparation puis la faire cuire à feu doux avec la crème, le sel et le poivre.
  4. Cuire les furilli.
  5. Griller les graines de courge.
  6. Servir la sauce butternut sur les furilli avec du parmesan râpé, les graines de courge grillées et de la coriandre fraîche.



# POTIMARRON A MA FAÇON

À la façon de Karin

# Potimarron à ma façon



**1** Potimarron  
Goupe en cubes  
Tasse de lentilles  
Corail  
Tasse de riz  
Tasse de pois  
Sésame + un peu  
Saurage  
Oignon + 1 piment  
Les de miel

Ail en poudre  
Curry doux  
Graine de sésame  
+ grillée

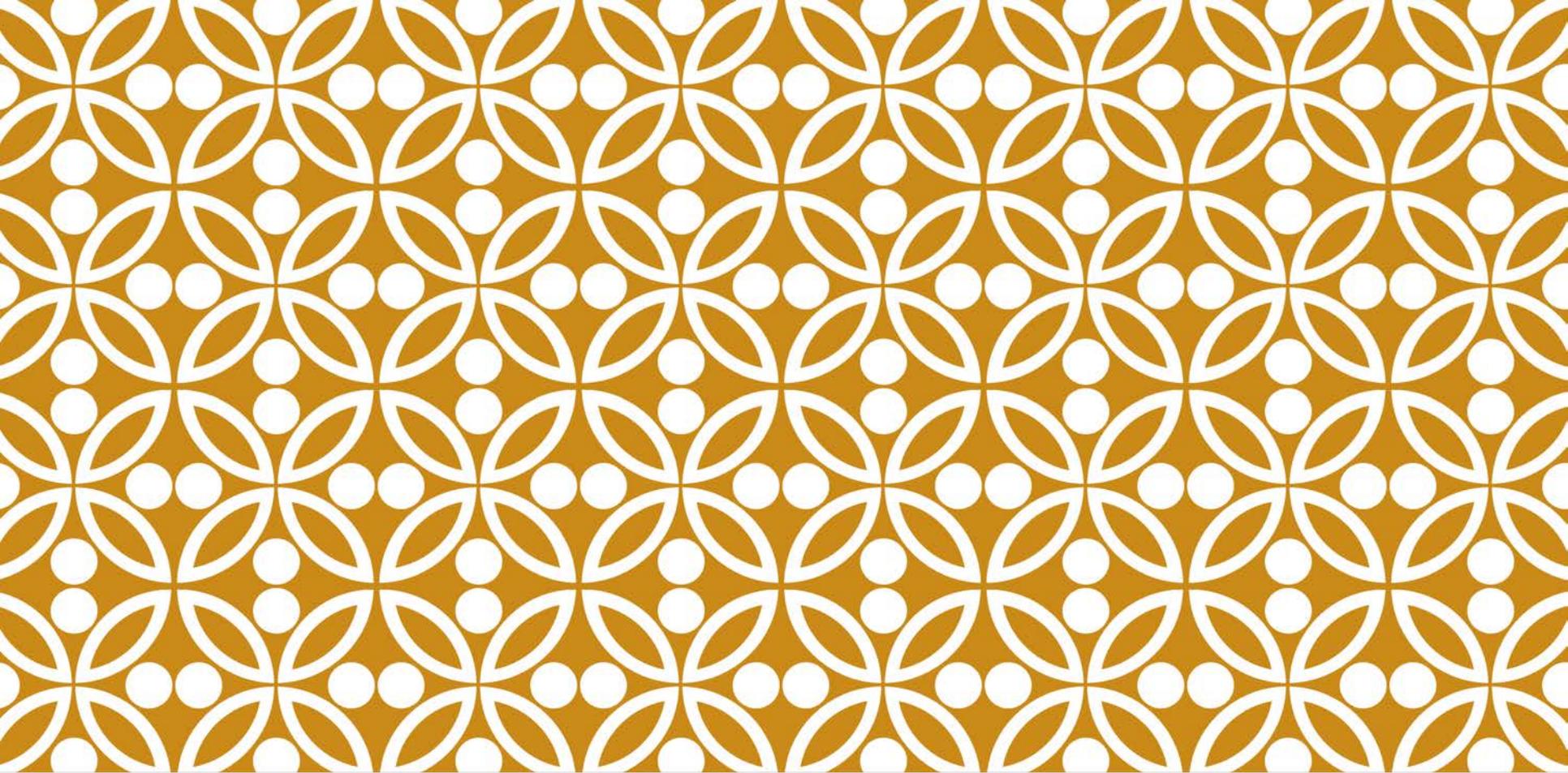
Faire revenir  
le potimarron  
à saisonner  
avec épices +  
piment  
Ajouter le  
miel  
Revenir le  
potimarron

Dans la même poêle  
faire revenir  
les lentilles  
+ épices  
Mouliner  
Ajouter les dés de  
potimarron

Riz Pilaf  
Faire revenir  
avec l'oignon, moulin  
et cuire

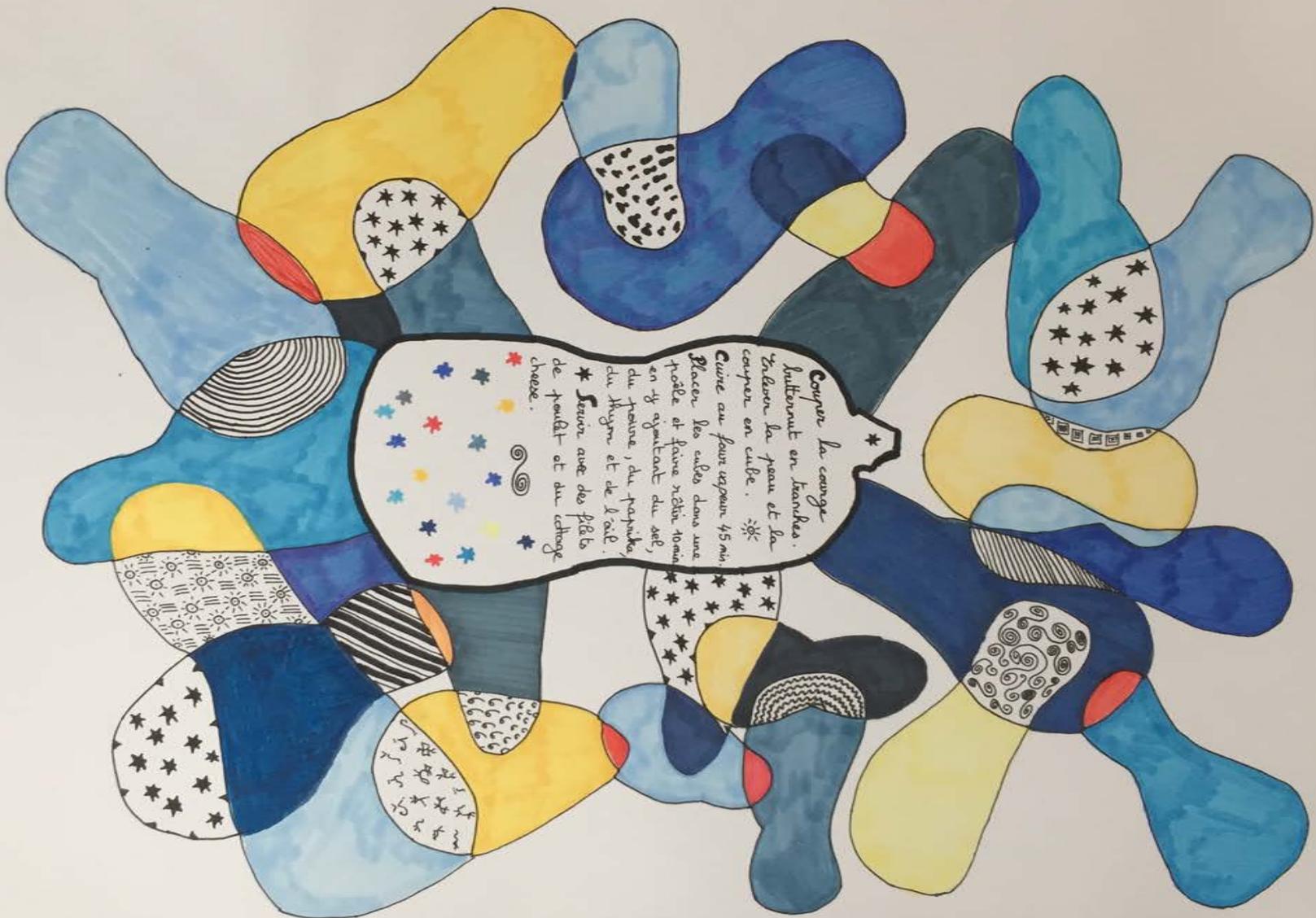
Servir le potimarron  
en rond au milieu du riz  
Parsemer de graines...

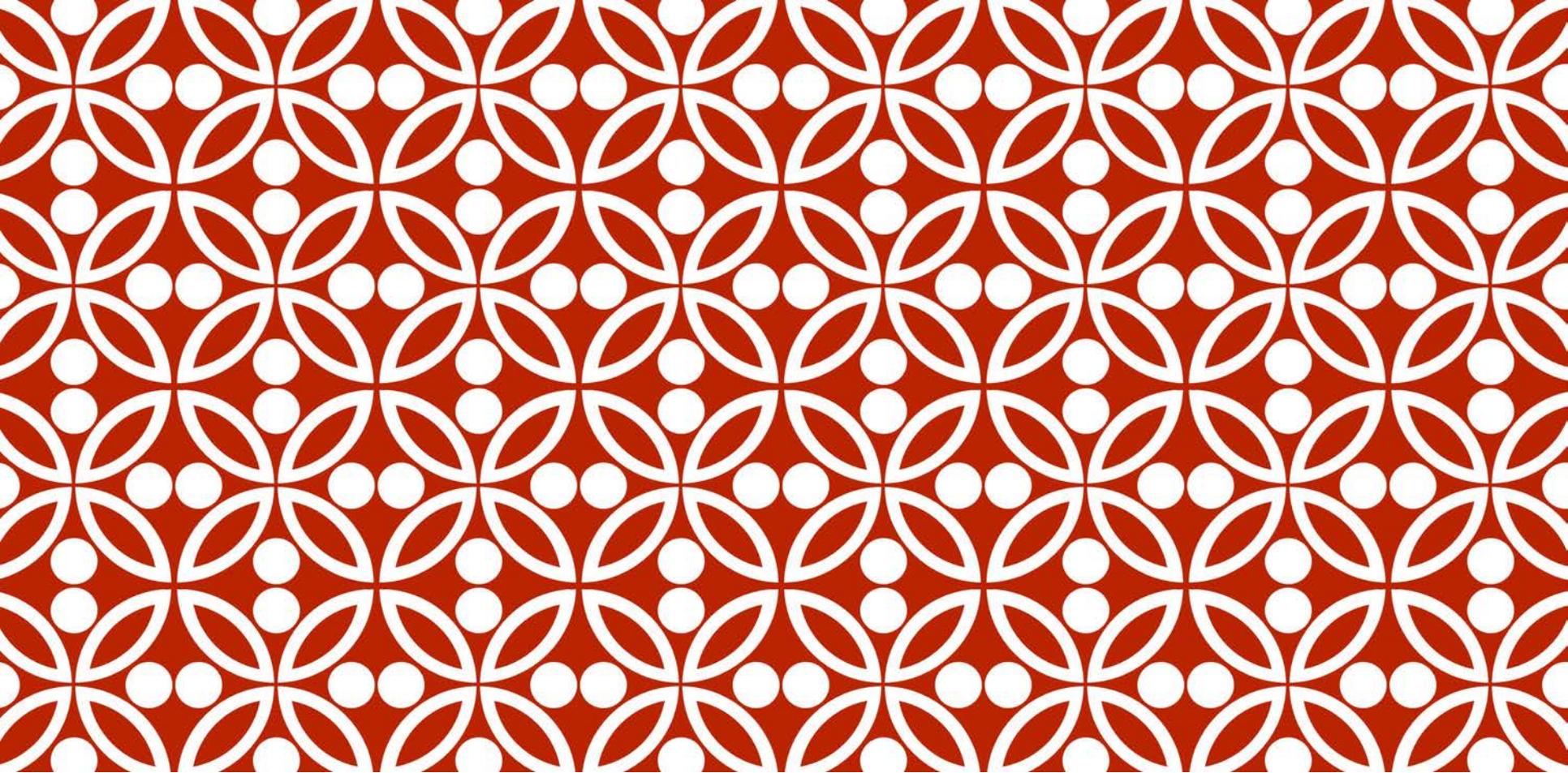
Bon Appétit! Karin



# BUTTERNUT AU POULET

A la façon de Frédérique



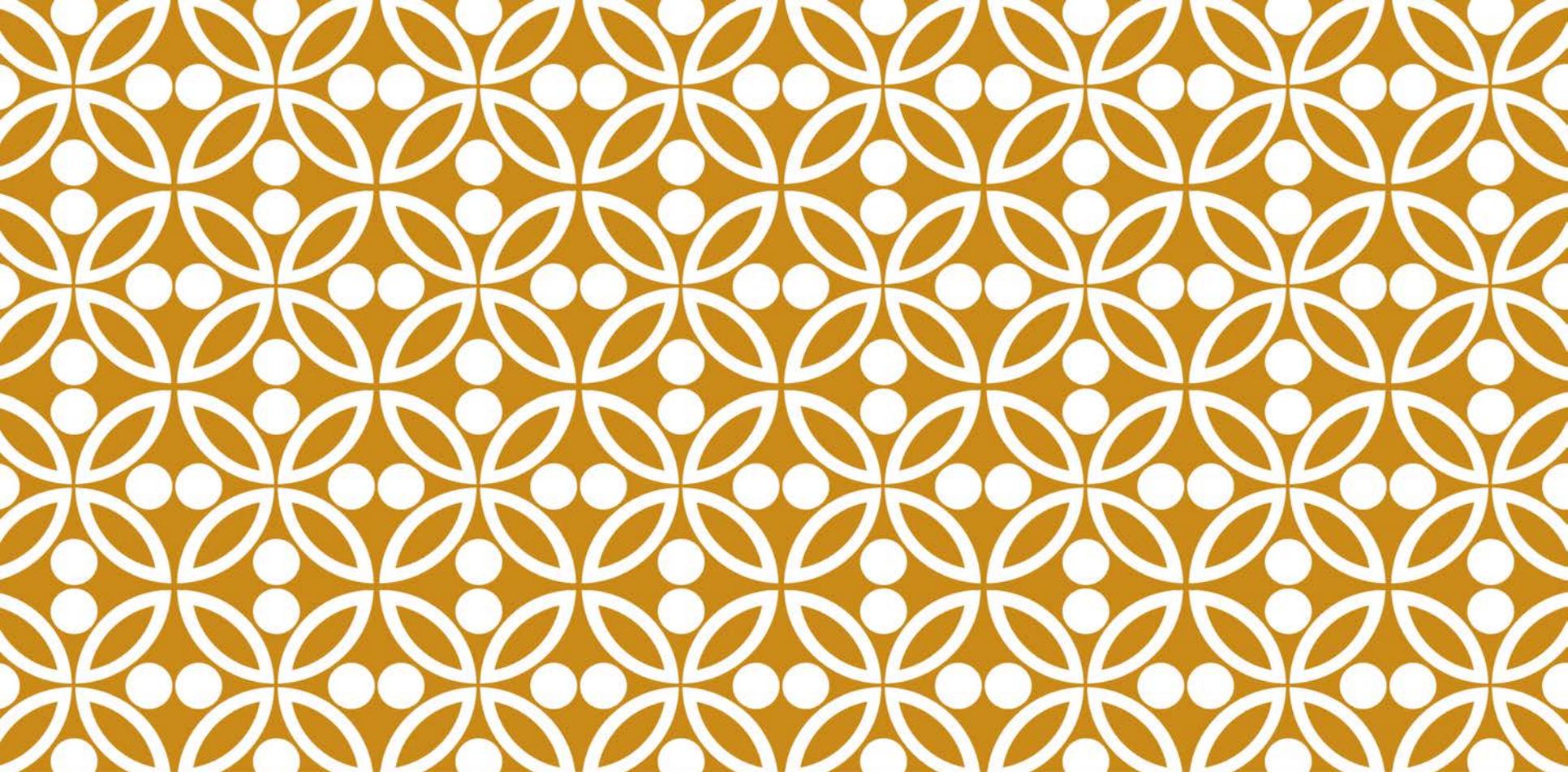


# RATATOUILLE D'HIVER

À la façon d'Anne

## Ratatouille d'hiver 6 personnes...

- 1) Préchauffer le four à 200° à chaleur haute.
  - 2) Foua la courge 1 6 carottes 1 2 oignons rouges et 6 gousses d'ail.
  - 3) Couper tous les légumes en morceaux.
  - 4) Nettoyer 500 g de champignons de Paris puis couper en morceaux.
  - 5) Mettre dans un plat au four tous les légumes ainsi que les champignons.
  - 6) Arroser d'huile d'olive et de 2cs de vinaigre balsamique, sel et poivre.
  - 7) Entourer pendant 30 min à 200°, puis 1h30 à 120° et 1h00 à 150° en venant de temps en temps.
- le gomas contact 1 an vrai végétal!



# DONUTS DE POTIRON

A la façon de Laure

# POTIRON

## Ingrédients :

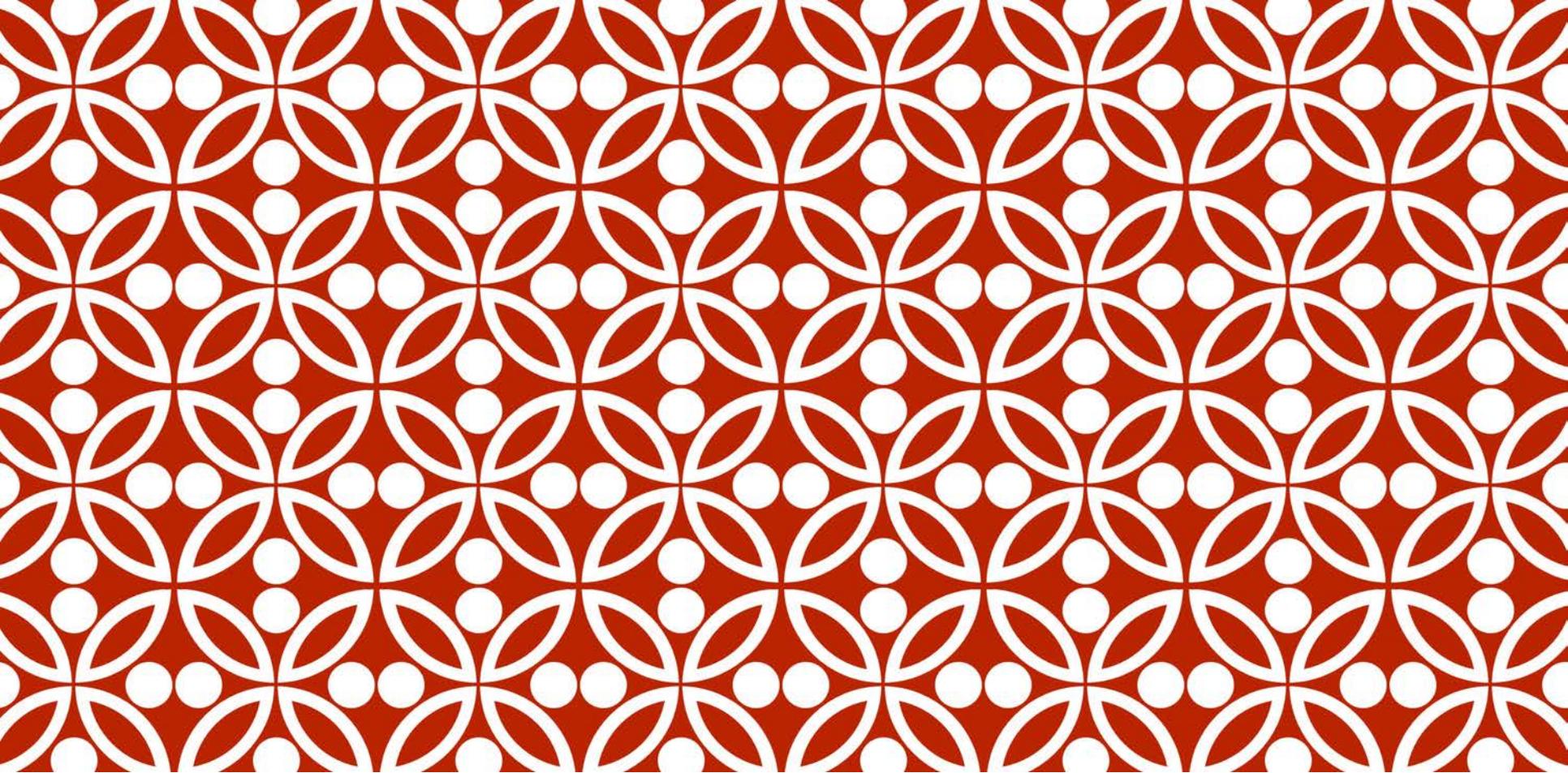
- 80 gr sésame maigre
- 50 gr de sucre
- 1cc cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 dl lait
- 3 cs d'huile de tournesol
- 80 gr purée de potiron
- 150 gr farine
- 1cs poudre à lever

## Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre
- Remplir les moules à donuts
- Cuire au four à 180° environ 20 minutes.
- Laisser refroidir.

# DONUTS

2015



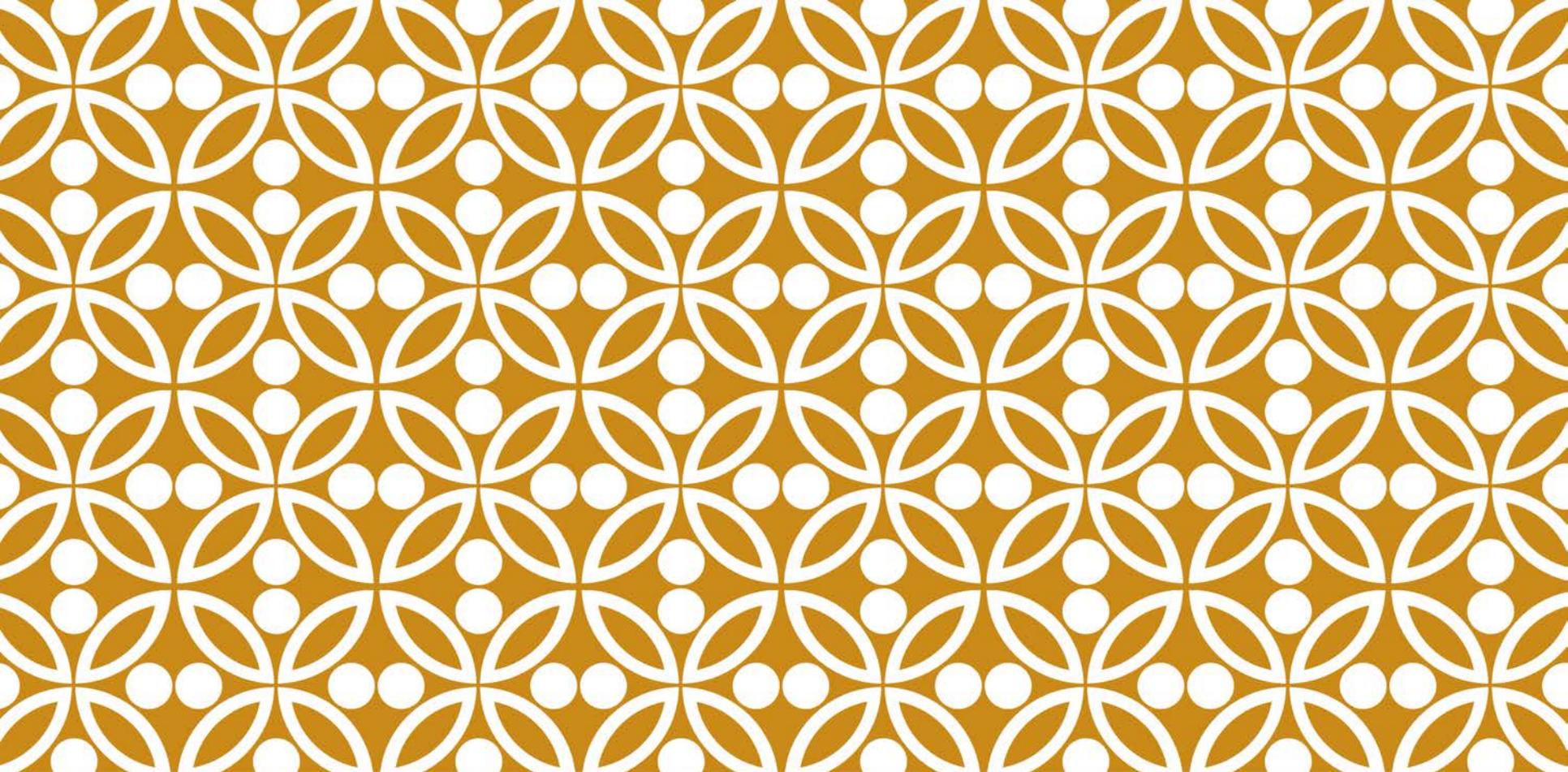
# PATES A LA COURGE

À la façon de Line



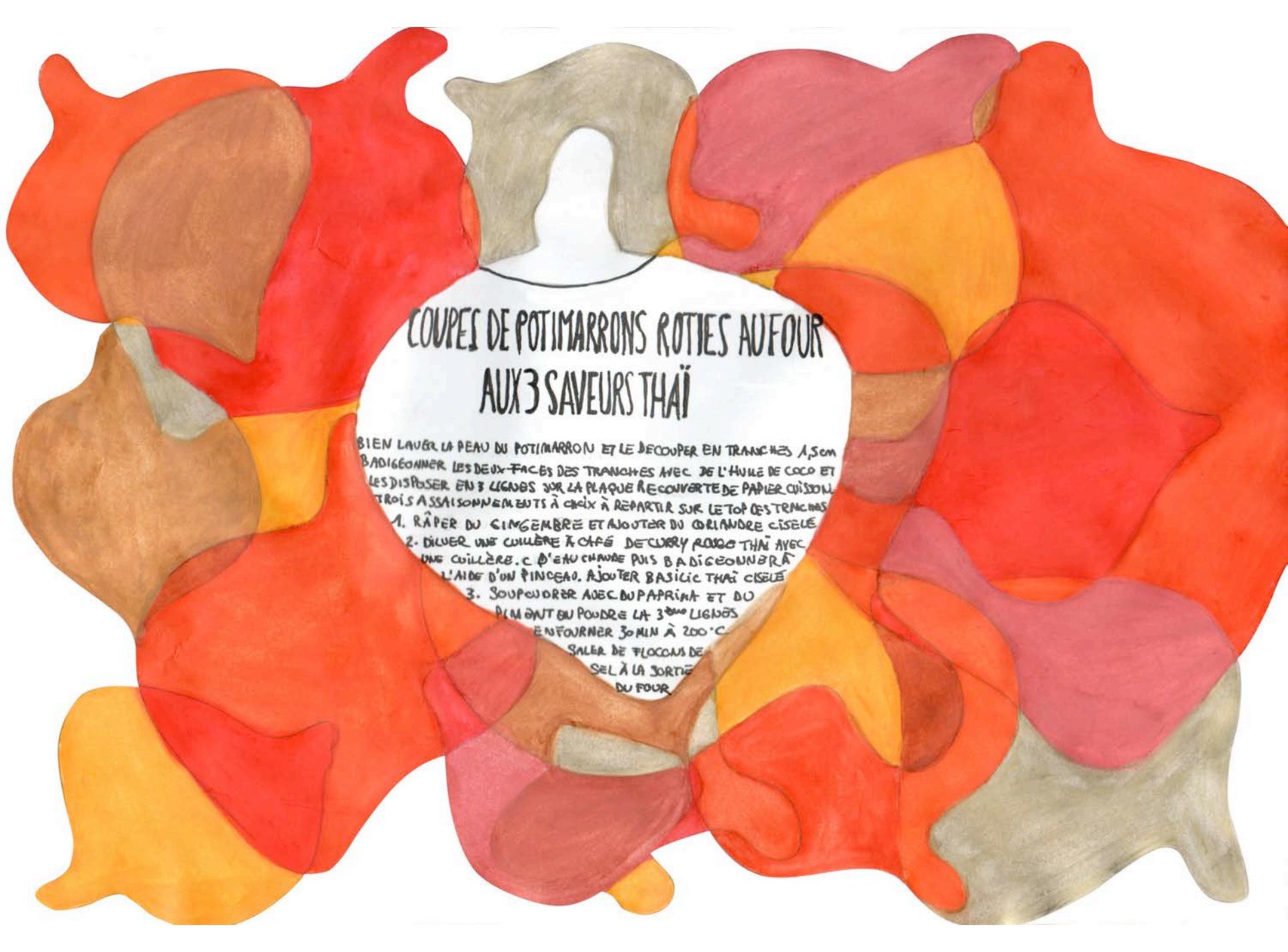
## Pâtes à la Courge

1. Couper la courge en dés végétaux.
2. Saler, pimenter et huiler la courge.
3. Enfourner 20 min. à 180°C.
4. Chauffer de l'eau salée et cuire les pâtes.
5. Ajouter 2 poignées de graines de courge et enfourner 5 min.
6. Tout mélanger, ajouter un peu d'huile et du parmesan.



# COUPE DE POTIMARRON ROTIE AU FOUR AUX 3 SAVEURS THAI

A la façon de Stéphanie



## COUPES DE POTIMARRONS ROTIES AU FOUR AUX 3 SAVEURS THAÏ

BIEN LAVER LA PEAU DU POTIMARRON ET LE DÉCOUPER EN TRANCHES. À SEM  
BADIGEONNER LES DEUX FACES DES TRANCHES AVEC DE L'HUILE DE COCO ET  
LES DISPOSER EN 3 LIGNES SUR LA PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER CUISSON.  
TROIS ASSAISONNEMENTS À CHOIX À REPARTIR SUR LE TOP DES TRANCHES

1. RÂPER DU CINGEMBRE ET AJOUTER DU CORIANDRE CISELÉ
2. DILUER UNE CUILLÈRE À CAFÉ DE CURRY ROUGE THAÏ AVEC  
UNE CUILLÈRE. C D'EAU CHAUDE PUIS BADIGEONNER À  
L'AIDE D'UN PINGEAU. AJOUTER BASIC THAÏ CISELÉ
3. SOUPOUDRER AVEC DU PAPRIKA ET DU  
PIMENT EN POUDE LA 3<sup>ème</sup> LIGNES

ENFOURNER 30 MIN À 200 °C  
SALER DE FLOCCS DE  
SEL À LA SORTIE  
DU FOUR