

# RECETTES DE POTIRON

Si vous trouvez que le potiron est trop dur à peler, voici ma technique :

- \* couper le potiron en gros morceaux et retirez les graines
- \* Plonger-le dans l'eau bouillante pendant 4 minutes (la peau du potiron va ramollir)
- \* Egouttez et laissez un peu refroidir les morceaux
- \* Prenez un bon couteau et vous verrez, la peau sera beaucoup moins dure à enlever

## *Velouté de potiron (4 personnes)*

Pelez **600gr de potiron** et coupez-le en morceaux de 1 à 2 cm.

Pelez et coupez **200gr de pommes de terre** en morceaux de 1 à 2 cm.

Epluchez et hacher grossièrement **2 oignons**. Préparez **2 poireaux** en enlevant les racines et le vert foncé. Découpez le blanc en quatre dans la longueur puis en petit morceaux.

Faire fondre **20gr de beurre** dans une cocotte ou un autocuiseur. Y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux sans laisser prendre. Ajoutez ensuite le potiron et les pommes de terre.

Faire chauffer **500ml de lait** et le verser dans la cocotte. Ajoutez **500ml de bouillon de volaille** très chaud (2 cubes). Fermez l'autocuiseur et laissez cuire 30 minutes, ou une heure dans une cocotte sans pression.

A la fin de la cuisson, mixez et rectifiez l'assaisonnement si besoin (poivre) avant de servir.



## *Tartiflette au potiron (4 personnes)*

Pelez et coupez en petits morceaux **1,2 kg de potiron**.

Dans une mijoteuse, versez un filet d'**huile d'olive**, les morceaux de potiron et **une ou 2 gousses d'ail** haché. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

Epluchez et émincez **un gros oignon** en rondelles.

Dans une poêle, versez **200gr de lardons fumés** (ou le double si vous aimez), **100ml de vin blanc** et l'oignon. Poivrez, ajoutez 1 pincée de **noix de muscade** et faites revenir le tout en remuant de temps en temps pendant 15 minutes le temps que les oignons soient translucides.

A la fin de la cuisson, incorporez **20 cl de crème liquide**. Faites revenir un peu en remuant.

Préchauffez le four à 210°C.

Beurrez un plat à gratin ou 4 petites cassolettes. Placez-y le potiron puis la préparation aux lardons.

Coupez **800gr de fromage à tartiflette** en lamelles et posez-les par-dessus.

Enfournez 30 minutes et dégustez avec une salade d'endives et de pommes vertes en julienne.

## *Gratin de potiron au comté (4 personnes)*

Pelez et coupez **700gr de potiron** en gros dés.

Le faire cuire à la vapeur 20 minutes.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un bol, fouettez **2 œufs + un jaune**. Ajoutez **20cl de crème liquide**, 1 cuillère à café de **curry**, 15gr de **maïzena**, 1 pincée de **sel** et fouettez.

Beurrez ou huilez un plat à gratin, répartissez les potirons puis la crème et répartissez **50gr de comté râpé** par-dessus.

Enfournez pour 35 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.



## *Galette des rois au potiron, pommes et noisettes*

Epluchez et coupez en dés **400gr de potiron**. Le faire cuire 20 minutes à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Peler et épépinez 2 pommes et coupez-les en fines tranches. Mettez-les dans un bol avec 50gr de sucre, un sachet de sucre vanillé et 1 cuillère à café de miel. Mélangez et réservez.

Préchauffez le four à 180°C.

Une fois cuit, écrasez le potiron en purée en laissant quelques morceaux si vous aimez.

Dans un saladier, battre **25gr de beurre mou** avec **25gr de poudre d'amande**, **25gr de poudre de noisette**, **25gr de cassonade**, **1 blanc d'œuf** (gardez de côté le jaune), 1 cuillère à café de **cannelle en poudre** et 1 cuillère à café **d'essence d'amande amère**. Ajoutez la purée de potiron et mélangez.

Déroulez une **pâte feuilletée**, étalez la crème, puis les pommes, ajoutez une fève puis couvrir d'une deuxième **pâte feuilletée**. Bien souder les bords. Dorez avec le **jaune d'œuf**, tracez des motifs en faisant de légères incisions avec la pointe d'un couteau.

Enfournez pour 30 minutes. Dégustez tiède ou froid.