

Les recettes des Chefs Franck et Serge

Plusieurs personnes ont participé à la confection des recettes ce samedi 10 octobre :

Marie-Christine (Aide cuisinière)

Gwenaëlle, Aimée, Agnès (Animatrices enfance)

Christèle (Directrice adjointe)



R é c e t t e s a p è r o p o t i r o n

Pizza potiron :

- **Ingrédients :**

Une pâte à pizza de 400g

500g de chair à potiron

Herbes de Provence

Un peu d'huile d'olive

200g de lardons fumés

Une bûche de chèvre

- **Réalisation :**

Couper le potiron en fines tranches. Mélangez-le avec un peu d'huile d'olive, du sel et des Herbes de Provence. Faites le cuire 15 minutes à 180° au four sur une plaque.

Étaler la pâte à pizza, disposer le potiron cuit. Faites bouillir les lardons dans une casserole d'eau, égoutter, ajouter sur la pizza ainsi que les tranches de chèvre.

Faites cuire à four chaud 180° environ 10 à 15 minutes.



Petits muffins au potimarron et aux noix :

- **Ingrédients :**

200g de farine	1 potimarron de 2 kilos	1c.café de cannelle
3 œufs	100g de sucre roux	1 c. à soupe de miel
1 sachet de levure	50g de noix décortiquées	5cl de lait
5cl d'huile d'arachide	50g de beurre (Temp. Ambiante)	1 pincée de sel

- **Réalisation :**

Éplucher le potimarron, trancher le en 4 puis ôter les graines et les filaments. Couper la chair en dés. Faites cuire 20 minutes à la vapeur puis mixer.

Préchauffer le four à 180°. (TH6)

Tamiser la farine dans un saladier. Mélanger-la avec le sachet de levure. Dans un autre récipient, fouetter les œufs et le sucre. Ajouter l'huile, le beurre ramolli, le miel et une pincée de sel ; bien mélanger.

Ajouter la purée de potimarron, la cannelle puis incorporer la farine et les cerneaux de noix (écrasé) ; mélanger de nouveau.

Répartir dans des moules individuels au $\frac{3}{4}$. Enfourner pendant 20-25 minutes (les muffins doivent être bien gonflés). Servir tiède ou froid.



Chips de potiron :

- **Ingrédients :**

Potiron Farine paprika huile d'arachide pour friture

- **Réalisation :**

Couper le potiron en fines tranches, passer dans la farine et paprika, frire dans l'huile bien chaude, égoutter sur du papier absorbant, saler, déguster aussitôt.



Verrines au potiron :

- **Ingrédients :**

Chair de potiron Crème 10 cl. Vinaigre balsamique

Sel / Poivre Crème fouettée aux herbes

- **Réalisation :**

Cuire la chair du potiron puis la mixer. Ajoutez la crème, le vinaigre et le sel/poivre.

Dresser dans des verrines.

Ajouter de la crème fouettée aux herbes dessus.

Tartelettes au potiron :

- **Ingrédients :**

200g de farine (pâte)

100g de beurre (pâte)

Sel (pâte)

2cl d'eau (pâte)

3 œufs (appareil à quiche)

2,5dl de lait (appareil à quiche)

2,5dl de crème (appareil à quiche)

Emmental râpé

- **Réalisation :**

Faites la pâte Brisée (farine, beurre, sel, eau).

Étaler finement, découper à l'emporte pièce, dresser dans les moules à réduction.

Cuire la chair en cube au beurre.

Faire l'appareil à quiche, œufs, lait, crème, sel, poivre, muscade.

Dresser dans les tartelettes la purée de potiron, ajouter le gruyère râpé puis l'appareil à quiche.

Enfourner au four.

NOUS VOUS REMERCIONS DE
VOTRE PRESENCE ET ...

A L'ANNEE PROCHAINE !

