

PURÉE DE POTIMARRON

Octobre 2016

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 potimarron (1 Kg)
- ★ 250 g de pommes de terre à purée
- ★ 75 cl de lait demi-écrémé
- ★ 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 2 pincées de noix de muscade moulue
- ★ 40 g de beurre
- ★ 3 brins de persil
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Casserole, Presse-purée ou Moulin à légumes, Égouttoir

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 3,85 € (soit 0,96 € par personne)



Recette :

Couper le potimarron en quatre, le peler, éliminer les graines et la partie fibreuse du cœur, couper la chair en gros dés de 2 cm par 2 cm. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Dans une casserole, porter le lait à frémissement, ajouter les cubes de légumes et cuire à petits bouillons durant 30 minutes à couvert. Ciseler le persil. Égoutter et passer immédiatement au moulin à légumes au-dessus d'une casserole. Ajouter la crème fraîche, le beurre en petits dés, la noix de muscade, l'huile de sésame, saler, poivrer et bien mélanger. Réchauffer à feu doux 2 à 3 minutes en remuant continuellement.

Parsemer de persil ciselé au moment de servir. En accompagnement de viandes rouges grillées, de foies de volailles ou de foie de veau poêlé, d'un rôti de biche, d'un lapin de garenne en sauce, de pavés de poisson.