

LE PETIT MOT DE LA DIETETICIENNE

Pour ce mois de décembre je vous propose de mettre en valeur des légumes de saison comme le potiron, la courge butternut, la courge spaghetti et le potimarron... avec des recettes simples et savoureuses, tout en veillant à la maîtrise du budget.

Ces préparations salées et sucrées, très colorées, simples et efficaces, pourront égayer vos repas, surprendre votre entourage...et pourquoi pas, orner vos tables de fêtes ?

Pour ne rien gâcher, tous ces légumes sont de véritables mines d'or alimentaire car riches en provitamine A, carotène, fibres, oligo-éléments (magnésium, fer, phosphore, potassium...), avec un pouvoir satiétant élevé.

J'ai fouillé et emprunté pour vous quelques recettes originales pour petits et grands, alors à vos tabliers et bonnes réalisations !



1- La courge butternut



2- La courge spaghetti



3- Le potiron



4- Le potimarron

La courge butternut version salée : Butternut rôtie aux chanterelles

Ingrédients pour 2 personnes	Préparation
-une courge butternut -une échalote -100g lardons fumés -10cl crème fraîche liquide 4% -1 grosse poignée de chanterelles séchées -1/2 verre de vin blanc -thym noix muscade ail sel poivre -1CàS d'huile d'olive	-préchauffer four 180°C -couper le courge en 2, retirer les graines, retirer la chair et la réserver -les disposer sur une plaque ou dans un plat saupoudrer de thym ail et muscade -saler poivrer et enfourner 40min -pendant cette cuisson, réhydrater les chanterelles dans de l'eau chaude -émincer l'échalote la faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive et lardons -ajouter dans la poêle la chair de la courge et les chanterelles, l'ail le thym la muscade, saler et poivrer. -rajouter le vin, poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation de l'alcool, ajouter la crème et mélanger le tout. -remplir les demi butternut sorties du four après 40min, saupoudrer de parmesan et enfourner pour 15min.

les lardons peuvent se remplacer par du magret de canard séché ou des gésiers confits pour anoblir le plat

La courge butternut version sucrée

Verrines caramélisées

Ingrédients pour 8 verrines	Préparation
-8 C à S de fromage blanc -2 poignées de pignons de pin -1 C à C de miel -10 morceaux de sucre -amandes effilées pour la décoration	-cuisson de la butternut à la vapeur, en petits morceaux, sans la peau -écraser la chair en purée -mettre les morceaux de sucre humidifiés en cuisson jusqu'à l'obtention du caramel -ajouter la purée, les pignons et le miel à ce caramel, bien mélanger -mettre 1 CàS de fromage blanc au fond de la verrine, puis une C à S de compotée de butternut caramélisée -quelques amandes effilées pour la déco

Vous pouvez remplacer les pignons par des éclats de pistaches ou noisettes

La courge spaghetti, version salée

A la bolognaise Une façon originale de manger des légumes ... et de changer des pâtes !

Ingrédients pour 2 personnes	Préparation
<ul style="list-style-type: none"> -1/2 courge spaghetti -200g de viande hachée de bœuf (ou 100g de chair à saucisse et 100g de bœuf haché) -1boite de 500g de tomates pelées et une boîte de coulis -1 kub'or -1oignon et 2 gousses d'ail -1filet d'huile d'olive -1 C à S herbes de provence.... -tout ingrédient habituel pour vous pour une bonne sauce bolo ! 	<ul style="list-style-type: none"> -mettre la courge entière au four pendant 45min à 200°C (Th 6/7) -puis la laisser refroidir -préparer la sauce pendant que la courge refroidie -faire chauffer le filet d'huile d'olive, faire revenir l'ail haché et l'oignon émincé -rajouter le kub'or, le faire fondre -ajouter la viande, bien mélanger -une fois cuite, ajouter la sauce tomate et tomates pelées, laisser mijoter à petit feu et rajouter les aromates en fin de cuisson (herbes de provence, coriandre, basilic...) -préparer la courge : la couper en 2 dans le sens de la longueur -avec un couteau trancher autour des pépins et ôter la masse centrale avec une cuillère -avec une fourchette détacher la chair qui vient en forme de spaghettis, les mettre dans la sauce au fur et à mesure -bien mélanger, saupoudrer de parmesan, c'est délicieux et légèrement croquant
<i>Une sauce carbonara ou arabiata pourra tout autant accompagner ces spaghettis</i>	

La courge spaghetti version sucrée en un gâteau moelleux

Ingrédients	Préparation pour 8personnes
<ul style="list-style-type: none"> -2œufs -150g de farine -150g de sucre en poudre -100g de beurre -1 C à C de levure chimique -60g de noix décortiquées 	<ul style="list-style-type: none"> -faire cuire la courge entière 1heure à 200°C ou Th 6/7 après avoir fait quelques incisions dans la peau -vérifier la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau qui ne doit pas rencontrer de résistance -pendant cette cuisson, faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter le sucre et fouetter jusqu'au blanchiment du mélange -quand la courge est cuite, effiler la chair et l'ajouter dans la casserole -à feu doux faire cuire tout en remuant pendant 5 à 10min jusqu'à un début de caramélisation (le mélange devient un peu gélatineux) -retirer la casserole du feu, y incorporer un à un les œufs entiers, en remuant bien avec un fouet pour éviter la cuisson partielle de l'œuf -ajouter la farine et la levure mélangées -rajouter les cerneaux de noix, en réserver 5 pour la décoration -verser le mélange dans un moule à cake, disposer les noix restantes dessus -cuisson 25min Th 7/8 = 220°C

Le potiron version salée : Gnocchis de potiron au Saint Nectaire

Ingrédients (4personnes)	Préparation
-500g de potiron -250g de farine -1œuf -sel poivre noix de muscade râpée -20cl de crème fraîche 4%MG -100g de St Nectaire	-Eplucher le potiron, le détailler en cubes -Cuire les cubes pendant 15min dans de l'eau bouillante légèrement salée -Pendant ce temps de cuisson, détailler le fromage en lamelles <u>1°Préparation des gnocchis</u> -Egoutter les cubes de potiron, les mixer et les remettre dans la casserole pour les faire dessécher à feu doux -Laisser tiédir 5min puis rajouter œuf, farine, sel poivre et noix muscade râpée -Mélanger bien et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et ne colle plus -Faire avec les doigts des petites boules de pâte, les fariner et tracer sur le dessus des traits avec les dents d'une fourchette ; vous pouvez éventuellement les aplatir un peu <u>2°Préparation de la sauce</u> -Faire chauffer la crème sur feu moyen, incorporer les lamelles de St Nectaire et les laisser fondre, réserver sur feu très doux <u>3°Cuisson des gnocchis</u> -Verser une grande quantité d'eau dans une grande casserole, porter à ébullition -Plonger les gnocchis, les récupérer à l'aide d'une écumoire dès qu'ils remontent à la surface -Les déposer dans un plat chaud, verser la sauce chaude dessus -Poivrer généreusement, servir aussitôt

Cette recette demande un peu de préparation mais reste bluffante pour petits et grands

Le potiron en version sucrée : le milkshake

Ingrédients pour 4personnes	Préparation
-500g de purée de potiron surgelée -50cl lait 1/2écrémé -50g sucre roux -2CàC cannelle en poudre	-Mettre la purée surgelée dans un sachet micro-ondes, la passer 2 min pour la ramollir un peu -La verser dans un blender, ajouter le sucre, la cannelle, le lait et mixer jusqu'à obtenir un mélange lisse et mousseux

Ultra rapide et vraiment délicieux pour accompagner un goûter !

Le potimarron version salée : soufflés aux herbes fraîches

Ingrédients pour 6personnes	préparation
-100g de chair cuite de potimarron -1CàS cerfeuil haché -1CàS persil haché -1CàS d'estragon haché -1CàS de ciboulette hachée -2jaunes d'œuf -6blancs d'œuf -sel fin +poivre+muscade râpée	-Préchauffer le four à 200°C soit TH6 -Beurrer 6 ramequins -Monter les blancs en neige très ferme -Dans un saladier écraser la chair cuite du potimarron, ajouter sel poivre muscade et toutes les herbes, incorporer les jaunes d'œuf et bien mélanger -Incorporer délicatement à ce mélange les blancs neige et verser dans les moules -Cuisson 20 à 25min et servir immédiatement
<i>C'est une recette très simple, à servir en entrée ou en accompagnement d'une viande, qui fera toujours son petit effet !</i>	

Le potimarron en version sucrée : les cookies

Ingrédients pour 4personnes	Préparation
-100g de potimarron cru -100g de sucre poudre -200g de farine -80g de beurre -1oeuf -1CàC de levure chimique -60g de pépites de chocolat	-Couper le potimarron avec sa peau et le faire cuire 20min à la vapeur puis laisser refroidir -Préchauffer le four TH6 soit 180 à 200°C -Dans un saladier mélanger beurre + sucre + œuf -Réduire en purée dans un récipient à part le potimarron refroidit, la verser dans le mélange B+S+O et rajouter la farine, la levure et les pépites -Préparer une plaque allant au four avec du papier sulfurisé -A l'aide de 2 CàS former des petits tas, les déposer sur la plaque, bien les espacer -Enfourner les cookies environ 12min - Les laisser légèrement refroidir avant la dégustation
<i>Apprenez à vos enfants que les légumes peuvent aussi être une délicieuse gourmandise ; cette recette accompagnera parfaitement un milkshake potiron pour un goûter haut en surprise !</i>	



De très belles fêtes de fin d'année à tous !