

Vendredi 27 octobre 2017

## Apéritif de l'ouverture des « Journées Gourmandes »

### Des recettes salées.

- Cake DE POTIRON au chorizo

potiron, purée de pomme de terre mousseline, œuf, fromage parmesan, 1 verre de lait, oignon, 5 gousses d'ail, lauriers, thym, huile d'olive, Sel, poivre et chorizo.

**Préparation** : *Peler le potiron et le couper en dé. Dans une cocote faire blondir l'oignon et l'ail et le chorizo émiétté. Ajouter le potiron et les aromates et remuer. Lorsque la préparation est cuite écraser à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir et incorporer les œufs, la moitié du paquet de fromage râpé, la moitié du paquet de purée mousseline. Ajouter un verre de lait et remuer. Verser dans un plat à gratin préalablement beurré. Saupoudrez du reste du fromage râpé et faire gratiner au four à 180 °C durant 20 minutes*

- VELOUTE DE COURGE au chorizo

2 oignons, carottes, courge, chorizo, sel, ail, poivre

- **Préparation** : *Éplucher et laver les légumes. Dans un faitout faire revenir les oignons et le chorizo émiétté dans un filet d'huile d'olive. Couper en morceaux la courge, les rajouter aux oignons, couvrir d'eau et laisser cuire 20 mn. Mixer, assaisonner*

- VELOUTE DE COURGE

2 oignons, , lentilles corail, courge, sel, poivre, muscade

**Préparation** : *Éplucher et laver les légumes. Dans un faitout faire revenir les oignons et les lentilles dans un filet d'huile d'olive. Couper en morceaux la courge, les rajouter aux oignons, couvrir d'eau et laisser cuire 20 mn. Mixer, assaisonner*

- GALETTE DE COURGE

Quinoa, et lentille, purée de courge butternut, oignon, 20 g de farine, 2 œufs, persil ciselé, huile d'olive, sel, poivre

**Préparation** : *faire tremper le quinoa et les lentilles corail. Pelez et hachez l'oignon, le faire suer jusqu'à ce qu'ils soient translucides dans l'huile d'olive dans une poêle à fond épais. Ajouter les œufs, la purée de courge, les herbes ciselées et la farine si nécessaire aux céréales, jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Saler et poivrer Faire des croquettes avec la préparation, en les*

*aplatissant avec la paume des mains, et faites-les cuire au four comme des cookies durant 15 à 20 minutes thermostat 6*

- **CRUMBLE DE COURGE**

*courge muscade épluchée, 2 oignons rouges et curry, Pour la pâte à crumble : 150 g de farine, 10càs d'huile d'olive, 80 g de parmesan râpé, 15 amandes, ou du confit de canard degreisse et emietté*

**Préparation** : *Préchauffer votre four à th.6 (180°).Pelez et rincez la courge muscade. Epluchez les oignons. Découpez la courge muscade, et les oignons en cube de taille moyenne. Puis, faites-les cuire à la vapeur durant 8 minutes ou dans l'huile d'olive. Réalisation de la pâte du crumble : Dans un saladier mélanger la farine et l'huile d'olive Travaillez le tout avec le bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance grumeleuse. Faire une poudre avec les amandes et ajoutez-les à la préparation avec le parmesan. Une fois les légumes cuits, déposez-les, encore chauds, dans un plat allant au four. Ecrasez grossièrement les légumes à l'aide d'une fourchette afin de les mélanger.et les mettre à cuire au four pour faire évaporer l'eau si nécessaire .Au four faire cuire la pâte à crumble. durant 10 minutes thermostat 6 et au moment de servir disposer dans les verrines la purée de courge et le gratiné*

## Les recettes sucrées

- **Mias (automne hiver)**

*1 kg de courge muscade, 3 œufs, 300 g de semoule de polenta, 3 cuillerées à soupe de miel, 4 cuillerées à soupe de confiture de gigerine ou d'orange, 250 cl de lait*

**Préparation** : *Faire cuire la courge pelée ou le potimarron en morceaux à la vapeur, la laisser bien égoutter dans un torchon, puis l'écraser à la fourchette. Ajouter les œufs, le lait, la polenta, le miel, la confiture et bien mélanger. Mettre le tout dans un plat à gratin et faire cuire au four 30 mn, thermostat 200 à 250 °.*

- **Cake aux Carottes et Courges (automne hiver)**

*3 œufs, 100 gr de beurre, 300 g de légumes râpés, 50 g de sucre, 50 g de farine de châtaigne, 50 gr de farine de blé, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel et de noix muscade et de cannelle.et de l'armagnac Préchauffer le four à 180 °C (th 6).*

**Préparation** : *Dans un mixeur, mélanger les œufs, le sel, le sucre, l'armagnac, la cannelle, la noix muscade, pour obtenir une crème mousseuse. Avant d'incorporer la farine dans laquelle vous avez mélangé la levure. Râper les carottes pelées et la courge. Dès que vous avez obtenu un mélange onctueux vous pouvez ajouter les légumes râpés. Beurrer le plat à cake, verser le mélange et faire cuire pendant 30 min environ*