Latte de Butternut

- 300 g de butternut cuite (sans la peau)
- 300 ml de thé noir infusé
- 50 g de sirop d'érable
- 800 g de boisson riz coco ou autre boisson végétale

Mixer le tout et c'est prêt !
Mettre au frais avant de déguster.

Cookies Avoine Potimarron

Préparation 15 min - Cuisson 25 min - Pour une trentaine de biscuits

- 300 g de chair de potimarron
- 100 g de compote de pomme
- 60 g de noix
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 200 g de flocons d ' avoine
- 20 g d ' huile de coco
- 20 g de sirop d ' érable
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de graines de courges
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue

Laver et couper en morceaux le potimarron (garder la peau).
Cuire à la vapeur les morceaux de potimarron.
Mixer ensemble la purée de potimarron obtenue et la compote.
Concasser grossièrement les noix et réduire en poudre les graines de lin.
Les ajouter à la préparation précédente, plus les flocons, l 'huile de coco,
le sirop d 'érable, les raisins, les graines de courges et la cannelle.

Avec la pâte ainsi obtenue, former des boules et les aplatir.
Disposer sur une plaque à four munie de papier cuisson.
Enfourner à 180° (four chaud) pour 25 min.

Velouté de Potimarron

Préparation 20 min - Cuisson 20 min - Pour 6 personnes

- 500 de potimarron
- 200 g de lentilles corail
- 1 bel oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouillon cube
  ou 1 cuillère à café de Miso
- 700 ml d'eau
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 2 cuillères à soupe d'oignons frits
- Crème de coco

Couper en morceaux le potimarron (garder la peau).
Rincer les lentilles à l'eau claire.
Détailler l 'oignon en morceaux et le faire revenir dans une cocotte avec l'huile d' olive.
Ajouter à la cocotte les morceaux de courge et les lentilles, rissoler 5 min.
Saler, Poivrer.
Ajouter le bouillon cube ou le Miso et l 'eau. Couvrir.
Cuire 20 min.
Pendant ce temps, torréfier dans une poêle à sec les graines de courge.
La cuisson terminée, mixer jusqu'à obtenir une jolie texture.
Servir le velouté bien chaud. Décorer avec la crème, les graines de courge et les oignons frits.

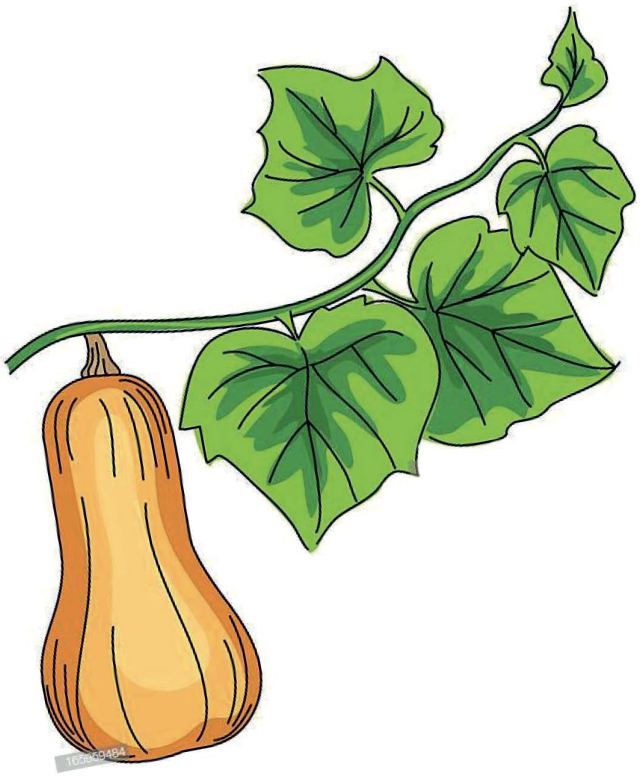
Tajine d'Automne

La préparation vite fait, bien fait du Tajine d'Automne:

- Préalablement on a fait cuire des pois chiches que l 'on a fait tremper entre 12h et 24h (ou on a acheté une bonne boîte de pois chiches !)
- on réalise un bouillon avec oignon, ail, échalote, gingembre frais et curcuma frais, des épices ras el hanout. (on peut ajouter un peu de jus de tomate)
- on détaille nos légumes de saison. (potimarron, butternut, patate douce, poivrons rouge et jaune, courgettes) et on les passe au fur et à mesure à la vapeur.
- On dépose le tout dans notre plat allant au four en y ajoutant les pois chiches.
- On recouvre du bouillon.
- On dispose sur le dessus harmonieusement des dattes et des amandes émondées que l'on a préalablement fait tremper depuis la veille dans de l 'eau.
- on recouvre le plat

... et on enfourne à 180° pour 1h, ou 2 ou plus selon le temps passé à l'apéritif...

Mayonnaise de Butternut



- 200 g de chair de butternut cuite
- 1 gousse d 'ail
- 20 g d 'huile de noix
- sel et poivre

Mixer le tout
et accompagner vos légumes cuits à la vapeur, vos viandes
et pourquoi pas sur une tartine grillée à l 'apéritif ?

Gâteau Potiron Pommes

Préparation 30 min - Cuisson 40 min - Pour 8 personnes

Le Gâteau:

- 300 g de courge crue
- 200 g de pommes en morceaux
- 175 g de flocons d 'avoine
- 100 g de raisins secs
- 1/2 c. à café d 'épices à Pain d 'épices
- 1/2 c. à café de cannelle
- 70 g de sucre complet
- 100 ml huile de tournesol
- 50 g de farine de châtaigne
- 160 g de farine de petit épeautre ou de riz
- 1 c à c. de levure
- 1 c à c. de bicarbonate alimentaire
- 3 oeufs

- Mixer grossièrement (ou râper) la courge et les pommes
- Ajouter les flocons, les raisins, les épices, le sucre, l'huile et les oeufs. Mélanger.
- Ajouter les farines , bicarbonate et levure.
- Mélanger.
- Mettre dans un moule à manqué.
- Cuire à 180° 40 mn

La Crème:

- 100 g de chocolat blanc (facultatif)
- 200 g de crème de coco
- 1 yaourt végétal nature
- sirop d 'érable selon vos goûts

(selon si l 'on met le chocolat blanc ou non)

- Si vous avez choisi la version avec le chocolat blanc, le faire fondre au bain marie.
  Si non, passer à l 'opération suivante.
- mélanger délicatement la crème, le yaourt et le sirop et ajouter le chocolat blanc fondu

Le Décor:

- 50 g de noix du Brésil
- 20 g de sucre complet

- Concasser grossièrement les noix.
- faire fondre le sucre dans une casserole, avec 3c à S. d 'eau,
- Laisser caraméliser et versez les noix dedans.
- Laisser refroidir et parsemer sur le gâteau.

ou

- torréfier simplement les noix et les disperser sur la crème du gâteau

Fondant Poti-Choco

Préparation 30 min - Cuisson 20 min - Pour 6 à 8 personnes

- 300 g de chair de potimarron
- 400 g de tofu soyeux
- 150 g de chocolat noir à 85%
- 60 g de farine de riz
- 30 g de farine de châtaigne
- 50 g de sucre muscovado
- 2 cuillères à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 2 c.à soupe de cacao en poudre
- 1 c.à soupe bombée de poudre d 'amandes

Pour la déco :
- 1 poignée de graines de courges
- 1 poignée d'éclats de chocolat noir

Laver et couper en morceaux le potimarron (garder la peau).
Cuire à la vapeur les morceaux de potimarron. Réserver.
Mixer le tofu soyeux. Réserver.
Faire fondre au bain-marie le chocolat.
Pendant ce temps dans un saladier, mélanger la farine de riz et de châtaigne, le sucre, la levure, le bicarbonate de soude, le sel, le cacao en poudre, la poudre d'amandes. Mixer si nécessaire.
Incorporer le tofu soyeux puis le chocolat fondu.
Mélanger énergiquement la préparation qui doit être lisse.
Ajouter le potimarron égoutté et réduit en purée. Bien mélanger.
Verser la préparation obtenue dans un moule.
Enfourner à 180° pour 20 à 25 min. selon votre four.
Laisser refroidir à température ambiante puis saupoudrer d'éclats de chocolat.
Mettre au réfrigérateur 2h avant de servir.

On peut garder un peu de chocolat fondu pour en enrober quelques graines de courges pour la décoration du gâteau