

## FRITES DE BUTTERNUT AU FOUR

**6** PRÉPARATION 25 MIN.  
CUISSON 20 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Du gros sel, du poivre du moulin

**C**oupez la butternut en 2, évidez-la puis épluchez-la. Taillez la chair en rectangles réguliers pour faire les frites. Emincez l'ail finement. Dans un grand saladier, mélangez à la main les frites avec l'ail, le piment d'Espelette, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposez à plat votre mélange dans un grand plat à gratin ou mieux, dans une plaque allant au four.



Enfournez à 210° pendant 45 minutes environ, en retournant les frites à mi-cuisson. C'est cuit lorsque vos frites sont croustillantes sur le dessus et fondantes à l'intérieur.

## POTIMARRON FARCI

**4** PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 50 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 potimarron
- Dés de jambons
- 25 cl de crème semi épaisse
- Du sel, du poivre du moulin

**L**avez le potimarron. Coupez un peu la base pour que le potimarron tienne droit. Sur le dessus, découpez un couvercle et enlevez les pépins à la cuillère. A la place, mettez la crème et ajoutez le jambon. Salez (en prenant en compte la salinité du jambon), poivrez, puis remettez le couvercle. Posez votre potimarron dans un plat allant au four en ajoutant l'équivalent d'un verre d'eau au fond du plat.

Laissez cuire au four à 180 ° au minimum 50 minutes, selon la taille du potimarron. C'est cuit lorsqu'on peut piquer la chair facilement au couteau. Et comment ça se sert ? En coupant des parts, comme dans un gâteau.

Variantes : remplacez le jambon par des champignons, de la ciboulette, de la farce, des petits morceaux de viande...

## RISOTTO AU POTIMARRON

**4** PRÉPARATION 20 MIN.  
CUISSON 30 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 petit potimarron ■ 1 oignon
- 300 gr. de riz arborio
- 1 L de bouillon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 gr. de parmesan râpé
- 30 gr. de beurre
- 10 cl de vin blanc ■ Sel et poivre

**F**aites chauffer le bouillon et réservez-le au chaud. Pendant ce temps, émincez l'oignon, coupez le potimarron et détaillez le en petits cubes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y ensuite revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le riz et faites le revenir de même, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Versez le vin blanc, remuez bien jusqu'à ce qu'il s'évapore. Ajoutez une à deux louches de bouillon. Mélangez régulièrement et ajoutez le bouillon au fur et à mesure. Le riz ne doit jamais sécher.

Pendant ce temps, mettez 20 grammes de beurre à chauffer dans une poêle pour y verser les petits cubes de potimarron. Après les avoir fait revenir, laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes environ. Ajoutez un peu d'eau au besoin.

Lorsque le riz a atteint une consistante crémeuse, ajoutez le potimarron (les dés doivent être fondants), le restant de beurre et le parmesan. Mélangez vigoureusement le tout. Rectifiez l'assaisonnement. Couvrez 5 minutes. Le risotto se sert brûlant, à déguster immédiatement.

## VELOUTÉ DE POTIRON AUX NOISETTES

**4** PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 30 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1,5 kilo de potiron
- 100 g de noisettes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème fraîche
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Du sel, du poivre

**E**pluchez le potiron, retirez les graines et coupez-le en cubes. Epluchez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir avec l'huile dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Ajoutez le potiron que vous faites revenir 1 minute.

Ajoutez de l'eau sans recouvrir complètement le potiron. Portez à ébullition puis réduire le feu. Laissez cuire jusqu'à ce que la chair se délite bien. Pendant ce temps, concassez grossièrement les noisettes.

Avant de mixer, réservez une partie de l'eau pour que la soupe ne soit pas trop liquide. Mixez finement en ajoutant au besoin l'eau de cuisson. Ajoutez la crème et les noisettes concassées.

