



**Velouté de potimarron au beurre
de cajou**

-

**Panisse & Endives braisées
sur lit de mâche**

-

Gâteau aux figues et aux amandes

Velouté de potimarron au beurre de cajou

Ingrédients (pour 6 personnes)

- ❖ 1 potimarron moyen
- ❖ 1 oignon
- ❖ 3 cuil. à soupe de purée de cajou nature
- ❖ Persil
- ❖ Sel, poivre du moulin, cumin



Recette :

- 1) Laver et couper en quartier le potimarron avec la peau. Retirer les pépins.
- 2) Eplucher l'oignon et le couper en quartier.
- 3) Cuire le potimarron et l'oignon dans une casserole d'eau, pendant 20mn environ. Mettre de côté une partie du jus de cuisson.
- 4) Assaisonner de sel, poivre et cumin puis mixer le velouté, ajouter selon la texture souhaitée plus ou moins de bouillon.
- 5) Délayer dans un petit bol la purée de noix de cajou avec quelques cuillerées de jus de cuisson du potimarron.
- 6) Ajouter la purée de noix de cajou au velouté de potimarron.
- 7) Parsemer de persil haché puis servir bien chaud.



Gagner du temps, la peau du potimarron se consomme, en effet elle s'attendrit à la cuisson !

Varié les saveurs de vos potages, penser aux épices ! Ex : potimarron, lentilles corail, lait de coco, curry.

Panisse & Endives braisées

sur lit de mâche

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ❖ 150g de farine de pois chiche
- ❖ 60cl d'eau ou de bouillon de légumes
- ❖ 2 cuil. à soupe de sel fin
- ❖ 1 cuil. à café de cumin en poudre (ou fines herbes, graines de carvi)
- ❖ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ❖ 6 endives (+3 cuil. à soupe d'huile d'olive)
- ❖ Mâche
- ❖ Vinaigrette : 1 cuil. à soupe de moutarde, 3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, 6 cuil. à soupe d'huile de colza, poivre.



Recette :

1. Verser la farine de pois chiche dans une casserole. Délayer en ajoutant peu à peu l'eau ou le bouillon de légumes puis placer sur feu doux et faire épaissir sans cesser de remuer.
2. A l'obtention d'une pâte épaisse, remuer vigoureusement et ajouter l'huile d'olive, le sel et le cumin.
3. Huiler un moule en verre (à cake pour faire des tranches, moule en couronne pour des palets) et verser la pâte.
4. Laisser complètement figer plusieurs heures au frigo avant de couper.
5. Faire dorer les tranches à la poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer.
6. Laver puis couper en deux les endives, et les faire braisées dans l'huile d'olive à la poêle sans couvrir. Ajouter quelques gouttes de citron, pour moins d'amertume.
7. Faire une vinaigrette en mélangeant 1 cuil. à soupe de moutarde, 3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, 6 cuil. à soupe d'huile de colza, et poivrer.
8. Servir les tranches de panisse sur un lit de mâche avec l'endive braisée.



Pour un menu express, la panisse se trouve dans les rayons frais des magasins bio !

Gâteau aux figues et aux amandes

Ingrédients (pour 4/6 personnes) :

- ❖ 4 œufs
- ❖ 150g de sucre glace
- ❖ 150g de poudre d'amande
- ❖ 100g de farine de riz complet
- ❖ ¼ de sachet de levure
- ❖ 125g de beurre
- ❖ 200g de figues fraîches (ou surgelées)
- ❖ Sauce : 2 cuil. à soupe de miel, 20cl de jus d'orange pressée, cannelle



Recette :

1. Préchauffer le four à 180° (Th.6).
2. Fouetter les œufs et le sucre glace dans un cul de poule.
3. Ajouter la poudre d'amande, la farine, la levure et le beurre fondu.
4. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Verser dans un moule beurré, rectangulaire.
6. Disposer les fruits sur la pâte et enfourner 20 à 30 mn.
7. Porter à ébullition, dans une petite casserole, le jus d'orange, des zestes d'orange, la cannelle et le miel, laisser réduire pendant 15mn environ et refroidir.
8. Servir le gâteau avec le sirop.



La farine de riz, comme la farine ou la fécule de maïs (la maïzena®), de châtaigne, de millet, de lupin, de sarrazin, de légumineuses ne contient pas de gluten (protéine), ce qui rend la recette plus digeste et une texture plus légère.