

## Velouté de radis noir

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 500g de radis noirs (2.5 radis)
- 200g d'oignons (1 gros oignons)
- 1 cube de bouillon (bœuf ou volaille)
- 25 cl d'eau
- Quelques noisettes
- Poivre, piment doux



### Préparation :

1. Éplucher les radis avec un épluche légumes et couper les bouts.
2. Couper les radis nettoyés en tranches et placer celles-ci dans la un faitout.
3. Éplucher les oignons, les couper en tranches et les placer dans un faitout.
4. Ajouter l'eau et le cube de bouillon et fermer le faitout. Laisser cuire 20min.
5. Mixer le tout, ajouter un peu de lait ou d'eau selon le goût, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
6. Servir et décorer avec un peu de piment doux et des noisettes torréfiées concassées.

# Gratin de courge shiatsu

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de courge shiatsu (ou potiron, blue ballet, butternut, potimarron...)
- 2 tranches de lard de 5 mm d'épaisseur
- 4 gousses d'ail non épluchées
- 1 branche de romarin
- 1 poignée de pépins de courge secs
- Poivre du moulin
- 20 g de pecorino ou de parmesan



## Préparation :

1. Éplucher la courge et taillez-la en cubes.
2. Préchauffer le four à 220 °C (th. 7/8). Dans un grand plat allant au four, faire dorer les tranches de lard 5 min en les retournant. Ajouter les cubes de courge, les gousses d'ail écrasées, le romarin et saler. Couvrir d'un papier sulfurisé et enfourner pour 30 min.
3. Baisser le four à 180 °C (th. 6), retirer le papier sulfurisé et cuisez encore 30 min.
4. Pendant ce temps, chauffer une poêle à sec et y faire blondir les pépins de courge secs. Égouttez-les sur un papier absorbant, laissez-les refroidir et les concasser.
5. Quand la courge est cuite, sortir le plat et réglez le four sur le grill.
6. Jeter le romarin et la peau des gousses d'ail.
7. Retirer les tranches de lard et les tailler en petits lardons.
8. Écraser bien la courge et l'ail à la fourchette, ajouter les lardons. Remuer et rectifier l'assaisonnement en poivrant bien au moulin.
9. Saupoudrer le dessus du gratin de pépins de courge.
10. Avec un couteau économe, taillez le pecorino ou le parmesan en petits copeaux et en parsemer régulièrement la préparation. Enfouner sous le grill pour 2 min environ pour gratiner le dessus. Servir tout de suite.

Source : [www.femmeactuelle.fr/](http://www.femmeactuelle.fr/)

Ces recettes sont adaptées par la diététicienne, en quantité et qualité.

**[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)**

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)

58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans