

FLAN A LA COURGE BUTTERNUT ET A LA VANILLE

Denrées	Gammes	Quantité pour 8 personnes
Courge butternut	Frais	0.400kg
Œufs	Frais	4
Sucre roux		0.100kg
lait	UHT	0.100L
Vanille liquide		p.m

Mode opératoire

-Préparer la courge butternut : pelez -la et retirer les pépins (ne pas jeter les pépins), coupez-la en morceaux et faites-la cuire au four vapeur. Vérifiez la cuisson

-Ecrasez la courge avec une fourchette

-Mettre le four en chaleur sèche à 180°C

-Dans un cul de poule, battre les œufs, le sucre et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

-Ajoutez le lait et la purée de courge butternut , mélangez

-Beurrez les moules. Versez la préparation

-Enfournez et laissez cuire pendant 30 minutes

GRAINES DE COURGES GRILLEES AUX EPICES

Denrées	Gamme	Quantité
Graines de courge butternut		
Huile d'olive		4 c à soupe
Paprika		1 c à soupe
Cumin moulu		1 c. 0à café
Piment		½ c.a. café
Sel fin		2 c à soupe

Mode opératoire

- allumez le four à 180°C
- rincez et épongez soigneusement les graines
- Placez les graines sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson
- ajoutez l'ensemble des épices, le sel ; l'huile. Mélangez pour bien enrober.
- répartissez ensuite les graines sur toute la plaque
- enfournez pour 15 à 20 minutes

CRACKERS AUX GRAINES

Denrées	Gamme	Quantités pour 50 crackers
Farine de sarrasin		0.070kg
Farine de blé		0.070kg
Huile d'olive		0.050kg
Eau		0.140kg
Flocons d'avoine		0.030kg
Graines de courges		0.070kg
Graines de tournesol		0.060kg
Graines de sésame		0.050kg
Sel		P.M.
Emmenthal râpée	Frais	0.050kg

MODE OPERATOIRE

- Mélanger les farines, les flocons d'avoine, les graines dans un cul de poule.
- ajouter l'huile d'olive, l'eau.
- étaler la préparation sur une feuille de cuisson dans un gastronorme
- mettre une deuxième feuille de cuisson dessus et étaler avec un rouleau à pâtisserie
- enlever la deuxième feuille et mettre l'emmenthal sur la préparation.
- faire un quadrillage avec un couteau pour que les petits carrés se séparent bien à la fin de la cuisson
- enfournier pour 22 minutes
- laisser refroidir et sectionner en petits carrés en suivant le quadrillage que vous avez réalisé.

PATE VEGETAL AUX LENTILLES

Denrées	Gamme	Quantité pour 4 personnes
Lentilles corail		0.070kg
Graines de courges		0.015kg
Paprika		1 c.à café
Ail	Frais	1 gousse
Herbes de Provence		1 c.à soupe
Huile d'olive		1c.à soupe

MODE OPERATOIRE

- cuire les lentilles selon le mode d'emploi
- mixer tous les ingrédients
- faire refroidir

SOUPE DE BUTTERNUT AU LAIT DE COCO ET CURRY

Denrées	Gamme	Quantité pour 5 personnes
Courge butternut	Frais	0.850kg
Oignon		1
Lait de coco		0.400L
Huile d'olive		1c.à soupe
Bouillon de volaille		Pour 0.400L
Curry		½ c.à café

MODE OPERATOIRE

- coupez la chair de butternut en cubes
- épluchez et émincez l'oignon
- faire revenir l'oignon dans l'huile dans une marmite
- réhydratez le bouillon selon le mode d'emploi
- dans la marmite, ajoutez les dés de courge
- ajoutez le lait de coco, le bouillon et le curry
- couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes
- réservez 2 grandes louches de bouillon
- mixez la soupe. Ajoutez le bouillon si la consistance est trop épaisse

RISOTTO AU BUTTERNUT

Denrées	Gamme	Quantité pour 4 personnes
Ria arborio		0.200kg
Butternut		0.600kg
Oignons		2
Vin blanc sec		0.020L
Bouillon de volaille		Pour 1.20litre
Muscade		1c.à café
Romarin séché		1 pincée
Huile d'olive		2c.à soupe
Sel, poivre		P.M.

MODE OPERATOIRE

- faire le bouillon de volaille, le faire bouillir
- pelez et émincez les oignons
- épluchez et couper la courge en petits dés
- faire chauffer l'huile dans une casserole
- faire revenir les oignons et dés de courge jusqu'à ce qu'ils soient dorés
- ajoutez le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide
- versez le vin blanc jusqu'à total absorption
- versez ensuite une louche de bouillon et petit à petit jusqu'à ce que le riz soit cuit
- quand le riz est cuit ; ajoutez la muscade, le romarin, le sel et le poivre

TARTE BUTTERNUT ET LARDON

Denrées	Gamme	Quantité pour 6 personnes
Pâte brisé		1
Butternut		0.400kg
Moutarde à l'ancienne		1c. à soupe
Lardons		0.200kg
Crème fraîche		0.2litre
Lait	UHT	0.050kg
Œuf		1
Sel, poivre		P.M.

MODE OPERATOIRE

- préchauffer le four à 180°C
- disposez la pâte dans un moule à tarte (mettre le papier cuisson)
- piquez le fond et réservez au frais
- coupez la chair de butternut en fines lamelles
- recouvrez le fond de la tarte avec la moutarde et répartissez les lamelles de butternut
- faire revenir les lardons
- les mettre sur le butternut
- préparez l'appareil : mélangez l'œuf, la crème et le lait. Salez et poivrez
- versez l'appareil sur la tarte
- enfournez la tarte pendant 40 minutes

