



CARRÉS À LA BUTTERNUT ET AUX POMMES



INGRÉDIENTS

- 240g de purée de butternut
- 300g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 75g de beurre
- 80g de sucre
- 2 œufs
- 1 yaourt à la grecque
- 2 pommes
- Sirop d'érable pour l'imbibage du gâteau

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Mélangez la farine avec la levure, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.
3. Dans un autre bol, fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance de beurre pommade. Ajoutez petit à petit les œufs légèrement battus, puis le yaourt. Terminez par la purée de butternut.
4. Incorporez à la spatule les ingrédients secs.
5. Épluchez et coupez les pommes en cubes. Ajoutez à votre appareil et mélangez très délicatement.
6. Versez dans un moule carré bien beurré et fariné et enfournez 30 minutes (la lame d'un couteau doit ressortir sèche). Laissez reposer 5 minutes et démoulez délicatement sur une grille.
7. Lorsque le gâteau est encore chaud, imbibe-le de sirop d'érable à l'aide d'un pinceau (4 à 5 cuillères à soupe suffisent, sinon votre gâteau sera trop sucré).
8. Laissez refroidir complètement, coupez en carrés et dégustez tel quel ou avec une boule de glace ou un yaourt à la vanille.

Carrés à la butternut et aux pommes

CARPACCIO DE BUTTERNUT ET KAKI ET DUKKAK DE NOIX AU SUMAC

Pour 4 personnes

- * 1 petite butternut (idéalement une variété à « cou » long, avec un diamètre équivalant à celui du kaki)
- * 1 kaki pomme ferme, assez gros (ou 2 petits)
- * huile olive extra-vierge

Pour la dukkak :

- * 40 gr de cerneaux de noix
- * 1 cuillère à soupe de graines de sésame blond,
- * 1 cuillère à café de graines de fenouil,
- * 1 cuillère à café de graines de coriandre,
- * 1 cuillère à soupe de sumac **
- * 1 pincée de sel

Préparer le carpaccio : laver et éplucher la butternut. La trancher le plus finement possible, à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.

Faire chauffer de l'eau dans un cuit-vapeur assez large (type Vitaliseur de Marion). Lorsque l'eau bout, disposer les rondelles de butternut dans le panier du cuit-vapeur, éteindre le feu, fermer le couvercle et laisser cuire 2 à 3 minutes : cela permet de simplement attendrir la butternut, tout en gardant la fermeté des rondelles.

Laver le kaki et le couper en fines tranches.

Disposer les tranches de butternut et de kaki en alternance sur le plat ou les assiettes de service. Badigeonner d'huile d'olive et réserver.

Préparer la dukkak : faire chauffer une poêle et y faire torréfier les noix et les graines de sésame.

Placer les noix et le sésame dans un hachoir ou petit mixer, ajouter les graines de fenouil, de coriandre, le sumac et le sel. Mixer par à-coup pour obtenir un mélange très grossier : on doit garder de la texture (peut être réalisé au mortier)

Répartir généreusement la dukkak sur le carpaccio et servir.

** le sumac est une épice moyen orientale au goût légèrement citronné et acide. (Peut être remplacé par un filet de citron)



CRUMBLE BUTTERNUT POMME



INGREDIENTS

Pour la pâte à crumble

- 100g de beurre
- 100g de cassonade
- 60g de farine
- 50g de poudre de noisettes
- 30g de noisettes
- 20g de graines de courge
- Fleur de sel

Pour la garniture

- 1 courge (potiron ou butternut) cuite
- 2 pommes
- 1 citron

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Préparez la pâte à crumble : dans un saladier, mélangez tous les ingrédients ensemble du bout des doigts.
3. Réservez au réfrigérateur pendant 10 minutes.
4. Pour la garniture : épluchez et taillez la courge en dés. Faites de même avec les pommes et mélangez le tout avec un filet de jus de citron et éventuellement un zeste de citron.
5. Disposez les fruits dans votre plat à gratin. Émiettez la pâte à crumble sur le dessus et enfournez pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré.
6. Dégustez tiède ou froid.

Crumble butternut et pommes

ASTUCES DU CHEF

Si votre courge n'est pas cuite, épluchez-là, taillez-la en dés et faites-la poêler 5-10 minutes avec une noix de beurre.

Le petit truc en plus c'est de rajouter un zeste de citron dans les fruits avant cuisson ... merveilleux ! Vous pouvez également mettre une touche de cannelle ou de vanille selon vos envies.

TARTINADE COURGE ET NOIX

- 400 gr de courge
- 50 gr de cerneaux de noix
- 1 cuillère à café de miso blanc (à défaut, sel)
- 1 pincée de levure maltée
- 2 à 3 cuillère à soupe de graines de grenade

Couper la courge en grosses tranches. Les placer sur une plaque de cuisson bien huilée.

Faire cuire au four chauffé à 180°C pendant une vingtaine de minutes. La courge doit être tendre.

Pendant ce temps, faire chauffer une poêle sans matière grasse. Lorsqu'elle est chaude, y placer les noix et les torrifier une dizaine de minutes.

Mixer les noix en poudre la plus fine possible. Ajouter un petit morceau de courge, mixer à nouveau.

Ajouter le reste des ingrédients : reste de courge, le miso et la levure maltée. Mixer à nouveau pour obtenir une texture crémeuse.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Parsemer de graines de grenade.