



## LES PAPILLES DE MARANCY

*Inspirations culinaires  
automnales et enfantines*



**Animations Francas de Pau 2019**



## FEUILLETE AUX LEGUMES D'HIVER

Nombre de parts : **6 parts** / Préparation : **30 min** / Cuisson : **15 min**

### INGREDIENTS :

- ☞ 1/2 chou-fleur
- ☞ 3 carottes
- ☞ 2 poireaux
- ☞ 1 pâte feuilletée
- ☞ 1 jaune d'oeuf
- ☞ 1 filet d'huile d'olive
- ☞ 1 brin de persil haché
- ☞ 1 brin de coriandre
- ☞ Sel, poivre, romarin
- ☞ 2 cuillères à soupe sauce soja

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Découper la moitié d'un petit chou-fleur ainsi que les carottes et les poireaux. Laver le tout.
- ETAPE 2** Faire revenir les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et un peu d'eau (20 mn = croquants, 30 mn = cuits).
- ETAPE 3** Préchauffer le four à 170° (thermostat 6).
- ETAPE 4** Pendant la cuisson, ajouter persil, coriandre, sel, poivre, romarin et un peu de sauce soja.
- ETAPE 5** Découper la pâte feuilletée en 6 morceaux.
- ETAPE 6** Mettre les légumes cuits en petits tas sur chaque morceaux de pâte. Fermez la pâte à l'aide de vos doigts.
- ETAPE 7** Badigeonner la pâte d'un jaune d'œuf.
- ETAPE 8** Faire dorer au four (à four chaud 170°) pendant 15 minutes.
- ETAPE 9** Servir avec une salade verte.



## VELOUTE AUX CHAMPIGNONS

Nombre de parts : **4 parts** / Préparation : **15 min** / Cuisson : **15 min**

### INGREDIENTS :

- ☞ 2 noix de beurre
- ☞ 2 échalotes
- ☞ 500 gr de champignons de paris
- ☞ 1 litre de bouillon de légumes
- ☞ 15 à 20 cl de crème fraîche

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Peler et émincer les échalotes, faites les revenir quelques minutes à feu doux dans une casseroles avec le beurre.
- ETAPE 2** Pendant ce temps, passez les champignons sous un filet d'eau chaude tête en haut ou essuyez les avec un torchon propre et un peu humide, en mettre quelques uns de côté. Couper le bout des pieds et couper les en morceaux grossièrement.
- ETAPE 3** Ajouter les champignons aux échalotes, faites les dorer quelques minutes puis ajoutez le bouillon chaud et poursuivre la cuisson à feux moyen pendant 15 minutes.
- ETAPE 4** Mixer avec un mixeur plongeant ou un blinder.
- ETAPE 5** Ajouter tout ou une partie de la crème fraîche et remixer.
- ETAPE 6** Verser le velouté dans des bols ou assiettes à soupe.
- ETAPE 7** Couper le bout du pied des champignons restants, couper les en tranches puis déposer les sur le velouté. Le mélange des textures entre la soupe et les champignons crus est délicieux.



## SALADE D'AUTOMNE

Nombre de parts : **4 parts** / Préparation : **20 min** / Cuisson : **1 heure**

### INGREDIENTS :

- ☞ 300 gr de choux de Bruxelles
- ☞ 2 poignées de chou frisé
- ☞ Quelques noisettes hachées
- ☞ 1/3 cuillère à café de piment
- ☞ Huile d'olive
- ☞ 1 gousse d'ail
- ☞ 1/2 courge musquée
- ☞ 220 gr de pois chiches
- ☞ 3 cuillères à soupe de quinoa cuit
- ☞ 150 gr de féta
- ☞ Jus d'un 1/2 citron
- ☞ 2 cuillères à soupe de tahin

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Peler votre courge musquée puis couper la en petits cubes.
- ETAPE 2** Verser une cuillère d'huile d'olive sur vos petites merveilles et placer les sur une plaque à pâtisserie pour les faire cuire 35 minutes au four à 200°.
- ETAPE 3** Effeuillez vos petits choux de Bruxelles avant de les faire cuire dans votre plus belle poêle avec de l'huile d'olive. Cuire le tout pendant 15 minutes et réserver.
- ETAPE 4** Dans un joli saladier, déposer les morceaux de courge, les choux de Bruxelles, le chou frisé et le reste des ingrédients gourmands.
- ETAPE 5** Dans un petit bol, mélanger le tahin avec l'huile d'olive, le jus de citron, et une cuillère à café d'eau. Verser le tout dans votre saladier et vite, c'est le moment de déguster.



## SOUPE DE LEGUMES OUBLIES

Nombre de parts : **4 parts** / Préparation : **20 min** / Cuisson : **55 min**

### INGREDIENTS :

- ☞ 600 gr de topinambours
- ☞ 1 kg de courge butternut
- ☞ 2 oignons rouges
- ☞ 1 brin de thym
- ☞ 1/2 cuillère à café de sel
- ☞ 1 gr de paprika fumé
- ☞ 400 gr de panais
- ☞ 500 gr de carottes
- ☞ 3 gousses d'ail
- ☞ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☞ poivre

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Peler et émincer les oignons ainsi que l'ail.
- ETAPE 2** Faites les revenir avec le thym et l'huile d'olive.
- ETAPE 3** Ajouter le sel, le poivre et le paprika fumé.
- ETAPE 4** Eplucher les légumes, rincer les et tailler les grossièrement. Ajouter les aux oignons et faites revenir le tout pendant 10 minutes.
- ETAPE 5** Couvrir les légumes d'eau et laisser cuire pendant 40 minutes.
- ETAPE 6** Mixer la soupe au mixeur plongeant et servir avec des crackers aux graines.



## VELOUTE DE CITROUILLE

Nombre de parts : **3 parts** / Préparation : **45 min** / Cuisson : **1 heure**

### INGREDIENTS :

- ☞ 1 citrouille moyenne
- ☞ 4 carottes
- ☞ 2 pommes de terre
- ☞ 1 bouillon cube
- ☞ 1 verre de lait
- ☞ crème fraîche liquide
- ☞ poivre, sel
- ☞ croutons pain grillé

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Eplucher les carottes, les pommes de terre et la citrouille.
- ETAPE 2** Couper chaque légume en petits cubes
- ETAPE 3** Mettre les cubes de légumes dans une cocotte puis ajouter le lait et couvrir de bouillon à hauteur. Placer la cocotte sur feu doux.
- ETAPE 4** Couvrir la cocotte et laisser cuire pendant 1 heure.
- ETAPE 5** Mixer plus ou moins la soupe de citrouille à l'aide d'un mixeur plongeant selon la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin et mélanger une dernière fois.
- ETAPE 6** Servir la soupe de citrouille bien chaude dans des bols ou des assiettes creuses. Ajouter un filet de crème fraîche liquide. Dégustez de suite accompagné de croutons de pain grillé.



## SALADE DE LENTILLES

Nombre de parts : / Préparation : / Cuisson :

### INGREDIENTS :

- ☞ 200 gr de lentilles vertes du puy
- ☞ 1 gousse d'ail, Thym séché
- ☞ 100 gr de feta, 80 gr de noisettes
- ☞ 700 gr de courge butternut (pesée triée), de la mâche
- ☞ Sel, poivre, 2 feuilles de laurier
- ☞ 2 cuillères d'huile d'olive
- ☞ Moutarde fine et à l'ancienne
- ☞ Vinaigre balsamique, huile d'olive,

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Rincez les lentilles, les cuire une vingtaine de minutes dans une grande quantité d'eau non salée, avec la gousse d'ail et le laurier.
- ETAPE 2** A la fin de la cuisson, égouttez les lentilles et rincez les à l'eau froide afin de stopper la cuisson.
- ETAPE 3** Détailler la courge en petits dés. Dans un saladier, mélanger les dés de courge, l'huile d'olive, le thym (un peu) le sel et le poivre. Déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mettre au four en chaleur tournante 150° pendant 20/25 mn (le temps dépendra de la grosseur des cubes, piquez les pour vérifier).
- ETAPE 4** Laissez refroidir.
- ETAPE 5** Torréfiez les noisettes au four pendant 10 minutes à 180° (th 6). Une fois tièdes frottez les entre vos mains pour enlever les peaux. Concassez les grossièrement.
- ETAPE 6** Préparez la vinaigrette.
- ETAPE 7** Dans un saladier, mélanger les lentilles et la courge, la fêta émiettée et la mâche. Versez la vinaigrette. Disposer les noisettes et un peu de fêta sur le dessus.



## PARMENTIER JAMBON POIREAUX

Nombre de parts : / Préparation : / Cuisson :

### INGREDIENTS :

- ☞ 200 gr de jambon cuit
- ☞ 12.5 cl de lait
- ☞ 3 poireaux
- ☞ 120 Gr de beurre
- ☞ 700 gr de pommes de terre (chair farineuse)
- ☞ 15 cl de crème liquide
- ☞ 1 oignon
- ☞ 70 gr de fromage râpé (emmental, comté)
- ☞ 2 brins de persil plat
- ☞ Sel et poivre

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Faire cuire les pommes de terre 25 mn environ à l'eau salée (démarrage à froid). Elles doivent être tendres. Retirez les racines et le vert des poireaux. Lavez-les et émincez les.
- ETAPE 2** Pelez et ciselez l'oignon, faites-le revenir dans 30 gr de beurre avec les poireaux, 10 mn environ. Emincez le jambon, ajoutez le à la fondue de poireaux, avec la crème. Salez, poivrez.
- ETAPE 3** Préchauffez le four à 200°. Pelez et réduisez les pommes de terre en purée. Incorporez le lait en filet et 70 gr de beurre. Salez, poivrez.
- ETAPE 4** Versez la préparation dans un plat à four. Couvrez-la de purée, parsemez de fromage râpé et du reste de beurre. Enfourez 20 mn environ, le hachis doit être bien doré. Effeuillez et ciselez le persil, parsemez le et servez.



## GALETTES COURGETTES ET CHEDDAR

Nombre de parts : 15-20 galettes/ Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 500 gr de courgettes
- ☞ 40 gr de cheddar râpé
- ☞ 20 gr de parmesan râpé (sinon 60 gr de fromage de votre choix, entre les deux)
- ☞ 3/4 de tasse de chapelure
- ☞ 3 œufs
- ☞ sel, poivre et ail en poudre

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Râpez les courgettes lavées.
- ETAPE 2** Ajoutez les fromages râpés.
- ETAPE 3** Fouettez les œufs et incorporez les au mélange.
- ETAPE 4** Introduisez maintenant la chapelure et assaisonnez.
- ETAPE 5** Chauffez un petit bain d'huile (pas trop d'huile) et versez à l'aide d'une cuillère à soupe de petits tas de mélange de courgettes râ-



## AUBERGINES GRATINEES

Nombre de parts : / Préparation : / Cuisson :

### INGREDIENTS :

- ☞ 2 grosses aubergines
- ☞ 1 belle gousse d'ail
- ☞ 2 cuillères à soupe de persil haché
- ☞ 1 poignée d'olives noires à l'huile
- ☞ 1 œuf
- ☞ 2 cuillères à soupe de parmesan
- ☞ 1 gros oignon
- ☞ 1 tomate
- ☞ 2 cuillères à soupe de chapelure maison
- ☞ Origan, romarin
- ☞ 1 mozzarella
- ☞ Huile d'olive, poivre

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Entaillez le pourtour des aubergines coupées en deux et quadriller la chair. Enfournez à 200° pendant 20 bonnes minutes.
- ETAPE 2** Pendant ce temps faites revenir l'oignon émincé et l'ail coupé à l'huile. Ajoutez la tomate mondée et détaillée en cube, les herbes fraîches et sèches, les olives dénoyautées et coupées, bien poivre mais ne pas saler à cause des olives. Retirez les aubergines du four, laissez tiédir et ôtez la majeure partie de la chair des aubergines sans entamer la peau.
- ETAPE 3** Ajouter la chair à la poêlée et laisser réduire. Incorporez hors du feu, la chapelure et l'œuf. Bien mélanger, puis garnir les a-
- ETAPE 4** Recouvrir de mozzarella et poudrer de parmesan. Enfournez 30 minutes à 200° et servir avec une salade verte.



## FRICASSEE DE NAVETS AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Nombre de parts : 6 personnes / Préparation : 30 mn / Cuisson : 35 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 600 gr de petits navets nouveaux
- ☞ 1 échalote
- ☞ 1 botte de ciboulette
- ☞ Sel, poivre
- ☞ 300 gr de champignons des bois frais ou surgelés
- ☞ 100 gr de crème fraîche
- ☞ 25 gr de beurre

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Epluchez les navets, rincez-les et détaillez-les en bâtonnets. Faites les cuire 10 à 15 minutes à la vapeur de façon à les garder fermes.
- ETAPE 2** Pendant ce temps, nettoyez les champignons s'ils sont frais. Faites les revenir dans une poêle à sec, 4 à 5 minutes à feu vif pour qu'ils rendent leur eau de végétation. Retirez-les et réservez-les.
- ETAPE 3** Pelez et hachez finement l'échalote. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y revenir l'échalote 3 minutes. Ajoutez les navets et les champignons. Laissez cuire le tout 10 minutes en
- ETAPE 4** Versez alors la crème fraîche dans la poêle, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Vérifiez l'assaisonnement, parse-



## PETITS POTS DE CREME VANILLE

Nombre de parts : 6 personnes / Préparation : 20 mn / Cuisson : 40 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 4 jaunes d'oeuf
- ☞ 1 oeuf
- ☞ 80 Gr de sucre en poudre
- ☞ 50 cl de lait entier
- ☞ 1 gousse de vanille

### PREPARATION :

**ETAPE 1** Préchauffez le four à 150° (th 5).

**ETAPE 2** Battez les œufs dans un saladier. Ajoutez le sucre, et à l'aide d'un fouet, remuez vigoureusement pendant 3 minutes.

**ETAPE 3** Faites chauffer tout doucement le lait avec la gousse de vanille fendue en 2 dans une casserole. Retirez la gousse et versez le lait encore chaud sur les œufs battus. Mélangez bien.

**ETAPE 4** Beurrez 6 petits ramequins et répartissez la préparation. Disposez-les dans un plat allant au four, versez de l'eau dans le plat à mi-hauteur, et faites cuire ainsi au bain marie pendant 30 mn.

**ETAPE 5** Laissez les crèmes refroidir puis placez-les 1 heure au réfrigérateur. Servir frais

**CONSEIL :** avant la cuisson, disposez un morceau de gousse de vanille dans chaque pot de crème. Elle continuera de parfumer le dessert pendant la cuisson. Vous pouvez aussi remplacer la gousse de vanille par un sachet de sucre vanillé. Les quantités donnent 6 pots de yaourt laitière.

Avec les blancs d'œufs on peut faire des congolais (recette pour 30 congolais).

200 gr de noix de coco râpée, 4 blancs d'œufs, 150 gr de sucre roux.

Battre les blancs en neige bien ferme puis ajouter le sucre peu à peu en remuant constamment et la noix de coco.

Faire ensuite avec une petite cuillère des petits tas sur la plaque du four (avec papier sulfurisé. Cuire 15 minutes à 210° (th 7).



## FONDANT AU CHOCOLAT

Nombre de parts : 6 personnes / Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 200 gr de chocolat à cuire
- ☞ 100 gr de beurre doux
- ☞ 100 gr de sucre semoule
- ☞ 5 oeufs
- ☞ 4 cuillères à soupe de farine

### PREPARATION :

**ETAPE 1** Préchauffer le four à 180° (th 6). Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain marie à feu doux ou au micro-onde sur le programme décongélation.

**ETAPE 2** Pendant ce temps, séparer les jaunes des blancs d'œufs.

**ETAPE 3** Monter les blancs en neige ferme. Réserver

**ETAPE 4** Quand le mélange chocolat-beurre est bien fondu, ajouter les jaunes d'œufs et fouetter.

**ETAPE 5** Incorporer le sucre et la farine, puis ajouter les blancs en neige sans les casser.

**ETAPE 6** Beurrer et fariner un moule à manqué et y verser la pâte à gâteau.

**ETAPE 7** Enfournez 20 minutes

**ETAPE 8** Quand le gâteau est cuit, le laisser refroidir avant de le démouler.



## POMME AU FOUR EN CROUTE DE SPECULOS

Nombre de parts : 4 personnes / Préparation : 30 mn / Cuisson : 20 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 2 grosses pommes à cuire (type boskoop)
- ☞ 2 cuillères de margarine végétale.
- ☞ 8 spéculos

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Mettez le four à préchauffer à 200°.
- ETAPE 2** Epluchez les pommes, coupez les en deux et retirez les pépins
- ETAPE 3** Entaillez les moitiés de pomme tous les 5 millimètres, sans aller jusqu'à la base (pour qu'elles tiennent) de manière à ce que le mélange puisse y pénétrer lors de la cuisson.
- ETAPE 4** Faites fondre la margarine. Pendant ce temps, écrasez les spéculos pour en avoir une poudre (on peut laisser quelques morceaux pour plus de croquant).
- ETAPE 5** Dans un plat, mettez les pommes sur le côté plat et arrosez les de margarine. Saupoudrez très généreusement de spéculos pour en faire une croûte.
- ETAPE 6** Enfournez pour une vingtaine de minutes.

**Astuces :** A déguster encore chaudes avec, pour encore plus de gourmandises, une boule de glace végétale à la vanille que vous venez déposer dessus.



## TIRAMISU AUX FRUITS D'AUTOMNE

Nombre de parts : 6 personnes / Préparation : / Cuisson :

### INGREDIENTS :

- ☞ 3 pommes, 3 poires
- ☞ 3 œufs, 40 gr de beurre
- ☞ 250 gr de mascarpone
- ☞ 30 gr de crème liquide
- ☞ 1 cuillère à café de vanille liquide
- ☞ 25 cl de cidre de Normandie doux
- ☞ 18 biscuits à la cuillère
- ☞ 180 gr de sucre

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Faites blanchir les jaunes d'œufs en les fouettant avec 80 gr de sucre. Ajoutez le mascarpone et la vanille et fouettez pour obtenir une crème onctueuse.
- ETAPE 2** Montez les blancs en neige ferme et mélangez délicatement les deux préparations. Réservez au frais.
- ETAPE 3** Mettez la crème liquide à chauffer. Faites fondre 80 gr de sucre dans une casserole sans le remuer, jusqu'à ce qu'il prenne une jolie couleur dorée. Ajoutez la crème liquide pour obtenir une sauce au caramel onctueuse.
- ETAPE 4** Epluchez et épépinez les pommes et les poires, puis coupez les en fins quartiers. Faites les revenir dans une poêle avec le beurre et le reste de sucre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.
- ETAPE 5** Versez un fond de caramel dans des verres ou des coupes puis disposez quelques cuillerées de fruits caramélisés. Ajoutez une couche de crème au mascarpone puis couvrez de trois biscuits imbibés de cidre. Recouvrez de crème et terminez par les pommes et le caramel.
- ETAPE 6** Réservez au frais minimum 4 heures. Au moment de servir, n'hésitez pas à recouvrir de fruits secs hachés pour décorer.





## CAKE MOELLEUX A L'ORANGE

Nombre de parts : 4 personnes / Préparation : 30 mn / Cuisson : 20/30 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 120 gr de beurre fondu
- ☞ 60 gr de sucre
- ☞ 1/2 sachet de levure
- ☞ 2 oeufs
- ☞ 120 gr de farine
- ☞ 60 gr de vergeoise blonde
- ☞ le zeste de 2 oranges
- ☞ Nappage : jus de 2 oranges +

### PREPARATION :

**ETAPE 1** Préchauffer le four à 180°

**ETAPE 2** Mélanger le beurre fondu avec le sucre et la vergeoise blonde, puis ajoutez les œufs. La préparation doit être lisse et homogène.

**ETAPE 3** Ajouter le zeste de 2 oranges, bien remuer et en dernier ajouter la farine et la levure.

**ETAPE 4** Cuire 20 à 30 minutes en fonction de la puissance de votre four.

**ETAPE 5** Pendant ce temps de cuisson, griller une poignée d'amandes effilées dans une poêle, et préparer le sirop avec le sucre et le jus d'orange.

**ETAPE 6** A la sortie du four, démouler le gâteau encore chaud, et disposer les amandes et le sirop sur le gâteau ! C'est prêt !



## SALADE DE FRUITS COMPOTES

Nombre de parts : 4 personnes / Préparation : 30 mn / Cuisson : 20 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 4 figues
- ☞ 1 poire
- ☞ 2 cuillères à soupe de miel
- ☞ 1 orange
- ☞ 1 pomme
- ☞ 8 prunes (quetsches)
- ☞ 1 pincée de cannelle en poudre
- ☞ 2 cuillères à soupe de noix de pécan

### PREPARATION :

**ETAPE 1** Préchauffez le four à 180°.

**ETAPE 2** Lavez les fruits, pelez ceux qui doivent l'être, ôtez le cœur de la pomme et de la poire et dénoyautez les prunes.

**ETAPE 3** Dans un plat allant au four (ou même sur la plaque de cuisson), mettez les figues coupées en deux, la poire et la pomme coupées en 8, les prunes coupées en deux.

**ETAPE 4** Prélevez le jus de l'orange, versez le dans un bol. Ajoutez une pincée de cannelle et le miel, mélangez et versez sur les fruits.

**ETAPE 5** Enfournez pour 10 minutes de cuisson.

**ETAPE 6** Au bout de 10 minutes, ajoutez les noix de pécan grossièrement concassée et remettez à cuire 10 minutes (temps total de cuisson 20 minutes)

**ETAPE 7** Servez tiède avec des petits sablés ou une boule de glace à la vanille et aux noix de pécan par exemple.



## LASAGNE POTIMARRON ET NOIX

Nombre de parts : 8 personnes / Préparation : 40 mn / Cuisson : 45 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 2 oignons
- ☞ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ☞ 2 potimarron (environ 2.2 kg au total soit 1.7 kg de chair)
- ☞ 1 gousse d'ail
- ☞ 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes en poudre
- ☞ 12 feuilles de lasagne
- ☞ 80 gr de noix de Grenoble
- ☞ 40 gr de fromage râpé
- ☞ Pour la béchamel : 70 gr de beurre, 70 gr de farine, 70 cl de lait végétal ou lait de vache, sel, poivre

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Pelez et émincez finement les oignons. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 3 minutes.
- ETAPE 2** En parallèle, coupez les potimarrons en deux, épépinez-les puis épluchez-les et taillez la chair en dés.
- ETAPE 3** Ajoutez les dés de potimarron aux oignons, puis l'ail écrasé, le bouillon et 25 cl d'eau. Laissez le tout mijoter pendant 1/4 d'h.
- ETAPE 4** Passez à la réalisation de la béchamel. Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez en une fois la farine et mélangez vigoureusement au fouet afin de réaliser un roux. Continuez à mélanger tout en ajoutant progressivement le lait et faites cuire jusqu'à obtention d'une consistance bien crémeuse.
- ETAPE 5** Poursuivez par le montage des lasagnes : dans un plat à gratin, déposez une généreuse cuillère de béchamel. Répartissez 3 feuilles de lasagnes dessus, puis 1/3 de la courge et des oignons. Ajoutez ensuite un tiers de noix grossièrement hachées, puis à nouveau de la béchamel. Répétez l'opération plusieurs fois et terminez le montage des lasagnes par une couche de fromage râpé.
- ETAPE 6** Enfournes pour 20 minutes de cuisson à 180°. Dégustez avec une salade verte.



## GRATIN DE BUTTERNUT ET DE CAROTTES

Nombre de parts : 4 personnes / Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

### INGREDIENTS :

- ☞ 600 gr de butternut
- ☞ 500 gr de carottes
- ☞ 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ☞ 3 œufs
- ☞ 20 gr de fécule de maïs
- ☞ 25 cl de crème liquide
- ☞ 10 cl de lait
- ☞ 70 gr de gruyère râpé
- ☞ sel, poivre

### PREPARATION :

- ETAPE 1** Epluchez et lavez les carottes. Coupez les en rondelles. Placez les dans une casserole, couvrez d'eau et salez. Faites cuire pendant 15 mn. Egouttez et réservez.
- ETAPE 2** Epluchez le butternut et coupez la chair en morceaux très fins. Réservez.
- ETAPE 3** Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait, la crème liquide, la fécule de maïs, le cumin, salez et poivrez.
- ETAPE 4** Dans un plat à gratin; disposez les légumes. Versez la préparation aux œufs dessus. Parsemez de fromage râpé.
- ETAPE 5** Enfournes le gratin pendant 40 minutes (four préchauffé à 200°). Vérifiez la cuisson du butternut à l'aide d'une lame de couteau : elle, doit s'enfoncer facilement. Sortez le gratin du four et dégustez sans attendre.
- ASTUCES** Pour une recette plus exotique et plus originale, vous pouvez remplacer le lait de vache par du lait de coco. Et pour rester dans cet esprit exotique, remplacez le cumin par du curry. Le mariage curry/coco/butternut/carotte est une vraie réussite.