



« Rond comme un potimarron »



Recette proposée par Fanny Mugnier
Diététicienne-nutritionniste
www.mugnier-dieteticienne.com
06 33 32 45 60

Crumble de potimarron

Pourquoi cet aliment ?



Le potimarron est une variété de potiron. C'est un cucurbitacé bien plus savoureux que la citrouille. Riche en bêta carotène, fibres peu irritantes, il est disponible toute l'année avec une pleine saison d'octobre à janvier. Très facile à cuisiner : soupe, sauté à la poêle, gratin, purée ou même en tarte. Ici vous trouverez une recette de crumble.

Ingrédients pour 4 personnes

- Un potimarron
- 100 g de parmesan
- 100 g de farine de riz
- 70 d'huile d'olive
- 60 g de cerneaux de noix
- sel et poivre

Matériel

- Un four
- Un économe
- Un robot ou un mixeur
- Un saladier
- Un autocuiseur
- Une planche à découpée et un couteau

Réalisation de la recette :

Préchauffez votre four à 180°C.

Epluchez et coupez en petits cubes votre potimarron. Faites les cuire à l'autocuiseur ou au fait-tout (plus long) pendant 10-15 minutes afin qu'ils soient tendres.

Dans un saladier : Mélangez à la main la farine, le parmesan et l'huile.

A l'aide de votre mixeur, mixez vos cerneaux de noix puis ajoutez-les à la pâte. Salez et poivrez votre préparation.

Dans un plat à tarte, versez le potimarron puis soupoudrez avec la pâte.

Enfournez 20 minutes jusqu'à que la surface soit dorée.

Adaptation pour des régimes particuliers :

Recette adaptée à la plupart des régimes alimentaires.

Le parmesan pouvant être remplacé par de la poudre d'amandes ou une autre farine pour les personnes suivant un régime sans lactose.

A savoir le parmesan contient seulement 0,05 à 1,5g de lactose pour 100g contre 5 g pour le lait.

En partenariat avec VracAltitude

