

## ATELIER CUISINE DU 17 ET 18 NOVEMBRE 2014 « LES POTIRONS »

### TERRINE POTIRON ET CREVETTES AU CURRY

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 450 gr de purée de potiron (faite maison ou surgelée)
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 100 gr de gruyère râpé
- 100 gr de semoule fine
- 100 gr de grosses crevettes décortiquées
- 1 cuillère à café de curry
- Mayonnaise
- Sel poivre



#### Préparation

Faites mariner les crevettes avec le curry. Préchauffez le four th 5.6 (160°). Mélangez la purée, la crème, le gruyère, la semoule, les crevettes grossièrement hachées, salez et poivrez. Versez le mélange dans un moule à cake et enfournez 30 minutes. Servez froid ou tiède avec de la mayonnaise

### MINI POTIRONS FARCIS AU CONFIT DE CANARD

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 mini potirons
- 3 cuisses de canard confites
- 80 gr de figues demi sèches
- 20 gr de raisins secs
- 30 gr de beurre
- quelques brins de coriandre
- sel et poivre



#### Préparation

Découpez un chapeau à chacun des potirons puis prélevez-en la chair en éliminant les graines. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ébouillantez-y les potirons creux la tête en bas pendant 3 minutes. Laissez-les s'égoutter, toujours la tête en bas. Coupez la chair des potirons en cubes et faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-la et écrasez-la à la fourchette dans un plat creux. Dans une poêle réchauffez les cuisses de canard, retirez-les et effilochez la chair. Préchauffez le four (200°), ajoutez le canard au potiron avec les figues coupées en petits cubes, les raisins secs et la coriandre ciselée, mélangez bien, rectifiez l'assaisonnement, puis remplissez les coques de potiron. Ajoutez une noix de beurre sur le dessus et enfournez pour 10 minutes. Servez bien chaud.

### GAUFRES AU POTIRON

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 200 gr chair de potiron
- 2 œufs
- ¼ de litre de lait
- 150 gr de farine
- 40 gr de sucre
- 50 gr de beurre
- ½ sachet de levure chimique



- 2 cuillères à soupe de rhum
- Sucre glace
- 1 pincée de sel

### **Préparation**

Prélevez la chair du potiron, coupez-la en dés, mettez-la dans une casserole avec un grand verre d'eau, une pincée de sel et laissez cuire à petits feu pendant 20 minutes. Laissez-la s'égoutter dans une passoire. Préparez la pâte à gaufre : dans un saladier mettez la farine, le sel, le sucre, le beurre en morceaux, la levure, le rhum et les jaunes d'œuf, mélangez avec une spatule. Faites tiédir le lait, ajoutez-y la purée de potiron et versez le tout sur le mélange sans cesser de remuer. Battez les blancs en neige, puis incorporez-les à la pâte. Laissez reposer 1 heure.

Faites chauffer le gaufrier, faites cuire les gaufres 4 à 5 minutes. Servez tiède saupoudré de sucre glace, crème de marron, chantilly, etc...

## **Bonus: Pour faire un confit de canard maison**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 cuisses de canard
- Graisse de canard
- Gros sel
- Gousse d'ail
- Thym
- Poivre
- 

### **Préparation**

Dans un plat creux recouvrez les cuisses de gros sel et laissez-les au frais 24 heures. Au bout de ce temps rincez les bien sous l'eau froide afin d'enlever le sel, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Placez-les dans une casserole de façon à ce qu'elles soient bien serrées, ajoutez la gousse d'ail et le brin de thym, recouvrez de graisse. Portez à ébullition puis baisser le feu et laissez mijoter à tout petit bouillon pendant + ou – 1 heure, surveillez la cuisson sans remuer. Laissez refroidir dans la graisse.