

POTIMARRON FARCI

Pour 12p.

Ingrédients :

- 1 gros Potimarron (ou 2 moyens) soit environ 1,8 kg
- 75g noix décortiquées
- 75 g de graines de sarrasin
- 100 g de châtaignes cuites
- 150 g de champignons (bruns de paris par ex)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- sel – poivre

Pour la sauce de la farce :

2 cas de purée d'amandes délayées dans un peu de lait

1/2 c à c 4 épices

1 c à c sirop d'érable

1 cas sauce soja

Préparation :

- découper le potimarron (1/3 – 2/3) puis nettoyer l'intérieur en ôtant les graines.
- Mettre au four dans un plat et faire cuire 30 à 40 mn à 200 °c (en fonction de la taille et la dureté du potimarron
- Pendant ce temps préparer la farce :
- faire cuire les graines de sarrasin : faire chauffer 1,5 vol d'eau (par rapport au volume des graines)
- faire chauffer (sans les brûler) les graines de sarrasin (par ex au micro ondes)
- verser les graines chaudes dans la casserole d'eau (sans remuer avec un ustensile!) très légèrement frémissante
- faire cuire à couvert 15 mn puis 2 à 3 mn sans le couvercle pour éliminer un peu d'humidité
- étaler les graines dans une assiette pour les faire un peu sécher
- faire cuire dans un peu d'huile d'olive les champignons sur l'oignon émincé
- Mouliner les noix
- écraser grossièrement les châtaignes
- Mettre dans un saladier tous les ingrédients de la farce (champignons – sarrasin – noix – châtaignes
- bien mélanger dans un bol tous les ingrédients de la sauce.
- verser la sauce dans la farce et bien mélanger
- rectifier l'assaisonnement.
- mettre la farce dans le potimarron et refermer ce dernier avec son « chapeau »
- refaire cuire le potimarron farci 20 mn environ à 200 ° c
- servir avec une salade verte.



horiZone^{tech}