Les Recettes
au fil des saisons

Mini gratin de potimarron

Préparation

Laver, couper le potimarron (ne pas l'éplucher) et le débarrasser de ses graines. Couper en cubes et cuire à la vapeur jusqu'à ce que la lame d'un couteau y rentre facilement.

Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'échalote émincée et les dés de potimarron. Ecraser le potimarron à la fourchette pour obtenir une purée plus ou moins homogène. Ajouter la crème fraîche, le fromage râpé, le persil, la noix de muscade râpée et du poivre, selon le goût. Mélanger le tout. Verser dans des ramequins. Gratiner sous le grill 10 à 15 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 petit potimarron (si possible bio)
- 1 échalote
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 120 g de fromage à pâte dure, râpé (type parmesan)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- noix de muscade
- poivre

Adapté de www.marmiton.org

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HAINAUT DEVELOPPEMENT
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editeurs responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock