

Les recettes du

LE POTAGER

MINI POTIMARRON, CITROUILLE FARCIS AU CHÈVRE, NOISETTES ET CREVETTES :

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 patidous ou mini potimarron ou citrouille ou patisson etc...
- 20 crevettes décortiquées
- 150 gr fromage de chèvre frais
- 100 gr fromage blanc
- 60 gr noisettes
- 1 c à soupe huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- miel

PRÉPARATION :

1 / Torréfiez les noisettes. Mettez-les dans un plat allant au four, par exemple un plat à tarte en métal, pour 30 mn à 180°C en les remuant 1 à 2 fois. A la sortie du four, retirez la peau.

2 / Faites revenir les crevettes dans une poêle, quelques minutes avec un peu d'huiles d'Olive du sel et du poivre. Elles doivent être légèrement colorées. 2 minutes.

3 / Préparez et garnissez les mini potimarrons

4 / Couper le chapeau des mini potimarrons en coupant un peu en dessous de la base de la tige et évidez les patidous.

Dans un saladier, mélangez le fromage de chèvre, les crevettes et le fromage blanc.



Note

Pour une version végétarienne, vous pouvez ne pas mettre les crevettes.
Parsemer de coriandre et persil et le tour est joué !

Versez un peu d'huile d'olive et assaisonnez (sel, poivre).

Ajoutez 50 gr de noisettes torréfiées concassées, mélangez bien.

Garnissez les 4 mini potimarrons et refermez-les avec le chapeau.

5 / Faites cuire les patidous

Disposez les patidous dans un plat à gratin, versez un peu d'eau au fond et faites cuire 45 mn à 180°C. Vérifiez la cuisson des courges avec la pointe d'un couteau.

6 / Servez

Au moment de servir, parsemez des dernières noisettes concassées et versez un peu de miel liquide dessus.

Primeur Epicerie fine

