

- ✓ *Velouté au potimarron et graines de courges et tournesol*
 - ✓ *Pizza aux légumes*
 - ✓ *Carpaccio d'agrumes*

Velouté au potimarron et graines de courges et tournesol

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 potimarron
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 pincée de noix de muscade
- ✓ 20g de graines de courges
- ✓ 20g de graines de tournesol
- ✓ 100 ml de lait
- ✓ Poivre et +- du sel
- ✓ 2 c à soupe de levure de bière en paillette



Préparation:

- Laver le potimarron, le couper en 4, ôter les graines. Le couper en morceaux, les placer dans la cocotte-minute.
- Éplucher et émincer l'oignon, l'ajouter au potimarron. Ajouter 3 verres d'eau, saler, poivrer et ajouter la noix de muscade, faire cuire 15 mn après le chuchotement de la cocotte.
- Faire torréfier les graines dans une poêle.
- Mixer tous les légumes avec le lait, la levure de bière et ajouter le jus de cuisson au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une texture onctueuse.
- Rectifier l'assaisonnement en ajoutant du poivre et si besoin du sel.
- Verser dans les bols, et parsemer de graines torréfiées.

Carpaccio d'agrumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 pamplemousse
- ✓ 3 kiwis
- ✓ 2 oranges
- ✓ 4 c à soupe de coulis de framboises surgelé
- ✓ Feuilles de menthe



Préparation:

- Couper l'orange et le pamplemousse à vif
- Éplucher le kiwi
- Couper le tout en tranches fines et présenter le tout sur une assiette.
- Décongeler le coulis de framboise
- Décorer avec le coulis et les feuilles de menthe ciselées.

Pizza aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

Pâte à pain :

- ✓ 180g de farine
- ✓ 120ml d'eau
- ✓ 3 pincées de sel
- ✓ 180g de farine
- ✓ 1 sachet de levure de boulanger rapide
- ✓ 1 cas d'huile d'olive

Composantes

- ✓ 100g de coulis de tomates + origan
- ✓ 30g Roquette
- ✓ 200g de jambon cru dégraissé/ jambon/thon...
- ✓ 450g de légumes (1 tomate, 1 courgette, ½ poivron, 150g de champignons, 1 oignon, 1 tomate)
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 100g parmesan ou mozzarella ou bûchette de chèvre
- ✓ 2 c à soupe de basilic
- ✓ 2 c à soupe de coriandre
- ✓ 1 c à soupe d'herbes de Provence
- ✓ 5 olives noires ou vertes
- ✓ 2 c à soupe Huile d'olive



Préparation:

Faire la pâte à pain levée rapide :

- Diluer la levure dans l'eau tiède, puis incorporer la farine, le sel et l'huile. Mélanger puis ajouter le reste de l'eau. Pétrir durant 5 mn. Laisser lever le temps de préparer les légumes.
- Préchauffer le four Th 9.
- Laver les légumes
- Éplucher la courgette et la râper en longues tranches avec l'économe. La mettre dans un saladier avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, le basilic et la coriandre ciselées. Découper en petits dés les poivrons et les ajouter dans le saladier et mélanger le tout. Faire cuire à la poêle 5mn ou 3 mn au four à micro-onde. Découper en petits dés la tomate.
- Éplucher l'oignon et les champignons et les couper finement. Les faire revenir dans la poêle 5 mn. Ciseler le basilic et la coriandre et l'ajouter aux oignons et champignons et faire cuire à la poêle 5mn ou 3 mn au four à micro-onde. Couper la tomate en tranche.
- Râper le parmesan avec l'économe ou couper la mozzarella ou la bûchette en tranche
- Couper le jambon cru ou cuit en lamelles
- Couper les olives en rondelles

- Etaler la pâte à pain au rouleau et la déposer sur une plaque. Badigeonner de coulis de tomates puis disposer les ingrédients choisis dessus : légumes, viande, huile puis fromage (sauf la roquette et une partie de la coriandre et du basilic qu'on ajoutera après cuisson)
- Faire cuire 5mn
- Après cuisson ajouter quelques feuilles de roquette, parsemer du reste de basilic et coriandre

Mes notes : Pour alléger la pizza, on préférera la mozzarella au parmesan ; et le jambon cuit au jambon cru.