

Patidou rôti et pois chiches (au four)

Bonjour à toutes et tous,

Seriez vous preneur d'un bon plan cuisine de saison et qui change. Cette idée peut peut être vous plaire.

Pour l'anecdote, dans mon potager, j'ai quelques difficultés à faire pousser les courges d'automne (i.e potimarron, potiron..). De un le sol du potager n'est pas encore suffisamment riche en nutriments, de deux ces plantes n'ont que peut apprécié les précédents été caniculaires. Alors tous les ans je teste différentes variétés de courge pour tenter de trouver lesquelles seront les plus sobres en eau. C'est ainsi que j'ai trouvé que le patidou, plante formant des petites courges jaunes-orangées a toutes ces qualités. Moins gourmands, plus compacte, plus tolérante au soleil du midi toulousain, elle se plaît bien au potager. Et cette année, avec le foisonnement de la pluie, autant vous dire que cela a été la fiesta des patidou tout l'été. Je me retrouve, pour ma plus grande satisfaction avec plein de patidou.

Bref, à bonne récolte, nécessité d'une bonne recette. Il existe déjà deux recettes sur le blog ([par ici](#)) que j'itère volontiers, mais une recette de patidou rôtie aperçue dans un saveur magazine m'a fait de l'oeil. La courge rôtie est sans doute un de nos plats préférés, pas vous ? Pour en faire un plat complet, il suffit d'opter sur l'astuce de flemmard suprêmes : ajouter des pois chiches à rôtir également dans le four. C'est du tout en un, ultra facile à préparer, et avec une sauce yaourt, vous avez un repas végétarien savoureux. Mes gourmands (du moins les plus-si-petits) apprécient beaucoup car c'est un plat qui peut se manger avec les mains.

Alors que l'automne avance et invite aux recettes

réconfortantes, je voulais partager l'idée de ce patidou rôti et pois chiches avec vous. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !

- PATIDOU & POIS CHICHES -
RÔTIS AU FOUR



Patidou rôti et pois chiches rôtis au four

Patidou et pois chiches rôtis au four



Une recette de patidou rôtis et pois chiches au four, très facile à préparer, savoureuse et délicieusement automnale. Un bon plan à connaître !

Saison de la recette : Septembre – Décembre

- 4 patidous (1)
- 4 échalotes
- 150 g de pois chiches non cuits (ou 2 boites de 400g cuits)
- 2x2 cuillérées à soupe d'herbes de Provence
- 4x2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparez les pois chiches à l'avance

1. Faites tremper les pois chiches 1 nuit dans de l'eau.
2. Cuisez les pois chiches pendant 45 minutes dans de l'eau bouillante.

Préparation du plat

1. Lavez les patidous. Coupez les en deux (cf.2) et retirez les graines ainsi que la partie dure du pédoncule.

- Coupez les moitiés en 4.
2. Placez les morceaux de patidou sur une plaque de cuisson four, répartissez 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillère à soupe d'herbes de provence, sel, poivre et mélangez pour enrober.
 3. Enfournez pour 15 minutes à 180°C.
 4. Entre temps épluchez les échalotes, retirez les racines, puis découpez des rondelles épaisses.
 5. Mélangez les pois chiches avec 4 cuillées à soupe d'huile d'olive, 2 d'herbes de provence, sel, poivre
 6. Ajoutez les pois chiches et les échalotes sur la plaque de cuisson avec le patidou. Enfournez pour 20 minutes à 180°C.
 7. Le plat est prêt quand les patidous et pois chiches sont rôtis. Attention, la peau du patidou ne se mange pas.

- (1) La taille des patidou peut varier selon le producteur. Il faut compter environ 400 g par patidou soit 1.6 Kg de courge au totale(2) Les patidou ne sont pas
- forcément très facile à découper. Si vous n'y arrivez pas, plongez-les entier 5-8 minutes dans de l'eau bouillante, cela les attendrira.
- (3) Le temps de cuisson est indicatif et peut varier selon la taille de vos morceaux de patidou.
- *Variante* : vous pouvez remplacer l'assaisonnement aux herbes de provence par du curry, ou un mélange d'épice à votre goût.

Plat principal, Végétarien
Française
patidou rôti
