Purée de potimarron

Bonjour à toutes et tous

L'idée que je vous propose aujourd'hui est loin de révolutionner la cuisine mais c'est une recette pratique, facile et ô combien utile pour le quotidien.

Le potimarron fait partie des courges préférée à la maison, qu'elle soit rôtie, en soupe ou encore en tant que composants de plats plus élaborés (salades, pâtes, etc). Avec sa texture ferme et son absence de beaucoup d'eau (comme ses confères potirons), elle fait aussi des merveilles en purée. Préparez en à l'avance et vous avez à convenance un accompagnement chic (pour quasiment toute viande ou poisson), un accompagnement de dernière minutes ou encore un composant de bol (veggie) bien réconfortant. Le petit truc en plus pour la saveur est de précuire le potimarron avec un peu d'oignon ou de vert de poireaux. Cela va à la fois parfumer la purée et limiter la note trop sucrée qu'on peut parfois lui reprocher. Avec cette astuce, vous avez là un de mes basiques de l'automne ou début d'hiver, et un basique que j'itère à foison.

Comme la saison des potimarrons est ouverte, j'avais envie de partager l'idée avec vous. Elle est là à minima pour vous rappeler ce type de mets, au mieux vous inspirer dans votre cuisine du quotidien. J'espère que cette recette de purée de potimarron vous permettra de vous régaler. Bonne journée !

- Purée de potimarron -
© Au Fil du Thym

Purée de potimarron

Une recette facile et savoureuse de purée de potimarron. Elle fera des merveilles en toute saison, en accompagnement ou dans un bol réconfortant.

Saison de la recette : Mi Septembre – Mars

Pour 4 personnes :

- 1 potimarron de 1 kg
- 2-3 feuilles de vert de poireaux
- 1 morceau d’oignon
- 100 à 150 ml de crème fraiche (ou de crème végétale (amande, avoine))
- noix de muscade
- sel et poivre

1. Lavez le potimarron, coupez le en deux et retirez les grains. Coupez la chair en gros dés.
2. Dans une casserole, disposez les dés de potimarron, les feuilles de vert de poireau, l'oignon, et un petit fond d'eau. Couvez, portez à feu moyen, et laissez cuire jusqu'à ce que le potimarron soit fondant. (cf *)
3. Retirez les feuilles de poireau et l'oignon. Mixez le potimarron, mixez le tout et incorporez la crème.

4. Poivrez, râpez un peu de noix de muscade, salez à convenance.
5. Servez la purée potimarron bien chaude

- (*) Variante : Faites cuire à la vapeur l'ensemble des ingrédients.
- *Accompagnement de* : viande blanche, saint jacques, œufs, lentilles vertes conviennent bien.
- Si vous préférez une purée très épaisse ou avez déjà quelques pommes de terres cuites dans votre réfrigérateur, vous pouvez très bien les ajouter

Accompagnement, Légumes
Française
purée potimarron

Découvrez aussi:

Des idées qui accompagneront la purée de potimarron

- Purée de patidou, lentilles, noix
- Filet mignon rôti au four
- Joues de porc à la bière et à la moutarde

Joues de porc bière et miel