

# Purée de patidou, lentilles, noix (patidou bowl)

Bonjour à toutes et tous,

L'automne est clairement la saison pour se régaler avec les courges, qu'elles soient classiques ( potimarrons et butternut), comme nos moins classiques (patidou, giraumon, jack o little..). Afin de soutenir les producteurs, je m'efforce de faire des excursions fréquentes dans ces moins classiques comme avec le [patidou cocotte](#). Néanmoins, quand la nature a été trop généreuse et ses mini courges vraiment grosses, difficile de les cuisiner en individuel.

C'est ici qu'arrive cette amusante recette. J'avais de gros patidou, que j'ai par flemme cuisiné en purée. J'ai cuit quelques lentilles à côté, mis quelques noix, rassemblé le tout dans un bol. Ce « patidou bowl » a été une excellente surprise gustative/ La douceur de la courge se marie bien à la rondeur de la lentille, cette dernière amène un petit « croquant », une touche d'huile de noix fini en rondeur.

En ayant encore re-planifié un « patidou bowl » pour cette semaine, je me suis dit que la recette pourrait vous intéresser. Il s n'a rien de glamour, mais c'est un de ces plats inesthétiques, inavouables et réconfortants que l'on aime déguster de temps en temps. J'espère donc que cela vous plaira.

- PURÉE DE PATIDOU,  
LENTILLES ET NOIX -



## **Recette : Patidou bowl : purée de patidou, lentilles, noix**

**Saison de la recette : Octobre- Janvier**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 2 personnes :

- 500 g de patidou (soit 1 gros patidou)
- une dizaine de cerneaux de noix
- 1 bonne pincée d'herbes de Provence
- 120 g de lentilles vertes
- 1 à 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, noix de muscade
- huile de noix

### **Réalisation**

#### **Étape 1 : La purée de patidou**

- Lavez le patidou puis faites-le cuire (entier, sans l'éplucher) dans de l'eau bouillante pendant une quinzaine de minutes.
- Laissez un peu refroidir puis ouvrez le patidou. Retirez les graines et récupérez la chair en grattant à l'aide d'une cuillère à soupe. Disposez la chair dans une casserole.
- Faites chauffer à feu doux avec une pincée d'herbes de Provence et un peu d'eau jusqu'à ce que la chair soit fondante. Mixez-la ou passez la au presse purée avec au moins 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade râpée à votre convenance.

## Étape 2 : Les lentilles.

Rincez les lentilles vertes puis faites-les cuire pendant 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, salez, poivrez et réservez

## Étape 3 : Service

- Réchauffez tous les éléments. Concassez quelques cerneaux de noix.
- Dans les assiettes ou des bols, répartissez la purée de patidou, les lentilles, les cerneaux de noix.
- Versez une cuillère à soupe d'huile de noix sur chaque bol et servez aussitôt.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

## Astuces :

- Si vous n'avez pas d'huile de noix, remplacez par de l'huile d'olive.
  - Si vous souhaitez une purée crémeuse, n'hésitez pas à ajouter 2-3 cuillérées à soupe de crème végétale à l'intérieur.
  - La recette est aussi réalisable avec de la butternut (Même si je trouve qu'elle est un poil trop sucrée pour la recette). Comptez 1 butternut pour 4 personnes., donc doublez bien la quantité des autres ingrédients
-