

Tartinade butternut, amandes et graines de courge (végétalien)

Bonsoir à tous,

Nous voici le premier mercredi du mois, rendez vous de la bataille food, petit concours de cuisine entre blogueur/euses initié par Jenna. Pour cette édition #28 d'octobre 2015 la marraine, du blog [And so we cook](#), nous a choisi un thème d'actualité : Halloween .. tout en orange et en petites graines noires.

Halloween se déroulant un samedi, jour de vacances scolaires, j'avais initialement prévu de réaliser un gâteau roulé potiron/crème de marron/graines noires sur le dessus pour faire plaisir à mes petits gourmands et participer au thème. Cependant, la malchance a voulu que je me transforme en zombie (sans costume) avec la « première grippe de l'année »... et j'ai passé la journée le teint pâle, les cheveux hirsutes et les yeux rouges.. à me traîner de la chambre au canapé puis du canapé à la chambre [heureusement, qu'il y avait une rediff' du meilleur pâtissier sur M6 pour m'occuper...]. Impossible alors pour moi de prendre spatules et poches à douille pour réaliser mes gourmandises.. Mon mari avait beau me dire « *c'est pas grave, prends soin de toi* », je m'en suis voulue de leur gâcher la joie qu'ils se faisaient à l'idée une petite fête amusante le soir.

Cependant, en toute fin d'après midi, après une trois tasse de tisanes de thym et miel, ayant un léger regain d'énergie, j'ai voulu essayer de leur préparer une petite chose amusante.. et arriver quand même présenter quelque chose pour cette « bataille food ». ..

Je me suis alors orientée vers l'idée d'une tartinade avec de la [courge butternut](#) (restant au frigo) agrémentée de [graines de courge](#) pour le contraste de couleur orange/vert foncé (j'avoue que ce n'est pas tout à fait du noir, mais je n'avais pas mieux..) et le contraste de texture moelleux/croustillant. Simple, rapide : 2 minutes pour couper un restant de courge, 5min pour la cuire, 2 minutes pour réduire en purée et mettre l'assaisonnement, 5 min peu d'évaporation pour avoir une bonne texture, 1 minute pour la photo.. et retour immédiat sous la couette.. ><

N'étant pas présente à la dégustation, je ne saurais vous dire le résultat « en live », mais mon mari est revenu me dire qu'ils se sont dégustés le pot entier avec des crackers et qu'ils ont adoré. C'était original, fin, pas gras et » à *refaire quand tu veux.. mais quand tu seras mieux* ».

Je présente donc cette tartinade pour la bataille.. a utiliser pour Halloween ou tout simplement pour un apéro d'automne 100% végan.

~~~~~



## Recette : Tartinade Butternut, amande et graines de courge

Temps de préparation : 5 minutes \* 2

Temps de cuisson : 10 minutes \*2

### Ingrédients

- 300 gr de courge [courge butternut](#) (épluchée)
- 100 gr d'amande cuisine ou 150 ml de lait d'amande
- 30 gr de [graines de courge](#)
- 1 pointe de couteau de gingembre
- 1 pointe de couteau de cannelle
- 1/2 cuillère à café de 5 épices
- sel, poivre

### Réalisation

1. Épluchez la courge butternut, lavez la et coupez la en dés grossiers. Portez une casserole d'eau à ébullition, et faites y cuire jusqu'à ce que la courge soit bien fondante.
2. Égouttez (\*) la courge, remettez la dans la casserole avec la crème d'amande/lait d'amande, et mixez le tout finement.
3. Concassez les graines de courge puis ajoutez les à la tartinade, ainsi que les épices, un peu de sel (\*\*) et de poivre.

4. Remettez à feu doux pendant quelques minutes pour épaissir cette tartinade (grosso modo, jusqu'à ce que cela soit suffisamment épais pour être tartinable dans couler). Rectifiez l'assaisonnement sel/épices en toute fin.

Réservez cette tartinade au frais jusqu'au service (en la sortant juste quelques minutes avant), décorée de graines de courge entières.

Présentez la avec des supports croustillants comme des crackers ou des gressins.

#### Astuces :

- (\*) : n'hésitez pas à récupérer l'eau de cuisson de la courge butternut (riche en minéraux) puis l'utiliser (une fois refroidie) pour arroser vos plantes d'intérieur. Mon papyrus ne c'est jamais aussi bien porté depuis que je l'arrose avec !
- (\*\*) Dosez le sel avec parcimonie à l'étape 3, sachant que la tartinade devra épaissir. Vous rectifierez une fois la texture correcte.
- *Variantes* : Vous pouvez aussi réaliser cette tartinade avec du potimarron, en faisant attention que celui-ci sera un peu plus compact. Peut être vous faudra t-il un peu plus de liquide (lait d'amande ou eau).

~~~~

Suggestions Maison : Idées d'apéros d'automne...

[Tarte soleil roquefort et poires](#)



[Amuse bouche au radis noir, fromage frais et pomme](#)



~~~~

Si vous souhaitez d'autres idées pour Halloween, voici la liste des participants à la bataille food #28 :

[And so we cook](#) – [Bistro de Jenna](#) – [Cékikilafée](#) – [You can cook it](#) – [La cuisine](#)

[de Lillie](#) – [Gobelet acidulé](#) – [Kweezine](#) – [Mélina et chocolat](#) – [Cooking & bon appétit](#) – [Encore une lichette](#) – [Les gourmandises d'Hakima](#) – [Envie d'une recette végétarienne](#) – [Emilie Sweetness](#) – [Keskonmangemaman](#) – [Une végétarienne presque parfaite](#) – [Graine de faim Kely](#) – [Aux délices de Vany](#) – [Osez la gourmandise maison](#) – [Mel en cuisine](#) – [La femme à tête de chou](#) – [Gourmiland](#) – [Brian iz in the kitchen](#) – [Mademoiselle cuisine](#) – [By acb 4 you](#) – [Cyrielle Gourmandise](#) – [Evin sur son nuage](#) – [Dévorez-moi](#) – [Celinblog](#) – [Au Fil du Thym](#) – [Afternoon tea](#) – [Petite cuillère et charentaise](#) – [Les goûts et les couleurs de Laurence](#) – [J'ai toujours aimé le jaune moutarde](#) – [La conque d'or](#) – [Musée gourmand](#) – [Food Fun Foto](#) – [Le tablier de Cécile](#) – [A la table d'Aïda](#) – [The Cook Time](#) – [Bar à thym](#) – [Les cookines](#) – [Nietzsche Paillette et sac à main](#) – [Le blog de Cata](#) – [Marmotte cuisine](#) – [La gourmandise de Violette](#) – [2 coups de cuillères à pot](#) – [Craquounette avenue](#) – [La marmite du Leprechaun](#) – [Biodélices](#) – [Ma boîte à bulles](#) – [Frambuesa's kitchen](#) – [Rock the Bretzel](#) – [My Licious Secrets](#) – [Sweet and Fairy](#) – [Lalala cuisine](#) – [Les trois madeleines](#) – [Cookin' Movie](#) – [Fais-moi croquer !](#) – [La cuisine d'Adeline](#) – [Cosmic Tomatoes](#) – [Pâquerette et Tractopelle](#) – [Douceurs maison](#) –

Mots clés : [apéro](#), [butternut](#), [courge](#), [cuisine végétarienne](#), [cuisine végane](#)