

Recettes de cette semaine



Le Pâtisson

Il sert souvent de décoration dans les cuisines, pourtant, il peut être dégusté dans de nombreuses recettes : pâtisson farci, gratin, tarte, etc. Très peu calorique et riches en vitamines et minéraux, vous trouverez sur les étals des pâtissons jaunes, des pâtissons blancs et des pâtissons verts. Vous pouvez le cuire très facilement à l'eau bouillante, à la vapeur ou au four.

Chutney de figues

300 g d'oignons rouges - 300 g de figues - 3 gousses d'ail - 50 g de cassonade - 2 cuillers à soupe de miel - 1 dl de vinaigre de miel - 3 dl de vin blanc sec - 50 g de raisins de Smyrne - 50 g de raisins de Corinthe - 1 à 2 c.c de curry en poudre

Epluchez et émincez les oignons rouges. Rincez les figues, ôtez les trognons. Chauffez le miel et ajoutez les oignons. Laissez cuire doucement jusqu'à ramollissement des oignons, et ajoutez les figues. Versez le vinaigre et le vin blanc. Portez à ébullition et ajouter le reste des éléments. Portez à frémissement et faites cuire à couvert environ une demi heure à 45 minutes jusqu'à obtenir une compotée. Mélangez ce qui ressemblera à une sorte de compote et mettez en bocaux ébouillantés et si nécessaire stériliser.

Pâtisson farci

2 Pâtissons - 50 gr de riz - 50 gr de lardons - 1 échalote - 1 oeuf - du persil et du parmesan

Lavez les pâtissons. Coupez les chapeaux. Enlevez les graines. Faites les cuire 15 minutes dans de l'eau salée. Egouttez, réservez. Faites cuire le riz.

Egouttez, réservez. Hachez l'échalote. Coupez en petits dés les lardons allumettes. Ciselez le persil. Faites revenir dans un peu d'huile d'olives l'échalote, les petits lardons, l'équivalent d'un verre de riz, 1 cuillère à soupe de persil, sel et poivre. Incorporez 1 œuf battu.

Pour finir : Remplissez les pâtissons avec cette préparation. Saupoudrez les de parmesan râpé. Faites cuire au four 180° pendant 15 minutes.

Soufflé de pâtisson

1 gros pâtisson ou 2 moyens - 25 g de beurre - 3 CS de farine de blé blanche T65 - 30 cl de lait - 4 œufs - 1 tasse de fromage râpé - 2 cc de fécule de maïs - 1 bouquet de ciboulette - 1 pincée de poivre noir moulu - Sel

Plongez le pâtisson dans une cocotte d'eau salée et faites cuire 30 min. Egouttez, laissez refroidir. Décalottez et évidez avec une cuillère. Réservez la chair. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et mélangez. Délayez avec le lait. Faites cuire 3 min en remuant. Hors du feu, incorporez 4 jaunes d'œufs. Réservez les blancs. Ajoutez le fromage râpé, la chair du pâtisson réduite en purée, la ciboulette hachée, la fécule de maïs, le sel et le poivre. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez les à la pâte. Remplissez le pâtisson et mettez au four 35 min thermostat 6.