

# Recettes de la semaine

## Chou rave pôelé

1 chou -rave - Huile (d'olive) - Persil

Pelez le chou-rave, tranchez-le assez finement. Faites mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches). Sur la fin, ôtez le couvercle et faites dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil. On obtient un accompagnement tendre au goût délicat. Servez avec une viande, par exemple de l'agneau qui se marie très bien avec.

## Betterave crue au chèvre

1 betterave crue - 100 g de fromage de chèvre frais - Sel, Poivre - 1 CS de vinaigre de cidre - 3 CS d'huile d'olive - 1 poignée de persil

Epluchez la betterave. Coupez-la en tranches fines. Puis en dés. Placez-les dès au fond de la cocotte. Salez, poivrez. Rincez le persil à l'eau vinaigrée. Ecrasez le chèvre frais, salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive, un filet de vinaigre. Hâchez le persil. Ajoutez-le à la préparation au chèvre, mélangez. Placez une cuillère de préparation sur la betterave. Décorez avec de la betterave hachée ou "zestée". Mettez au frais minimum 1 heure. Au moment de servir, ajoutez de la fleur de sel.

## La chayote ou christophine

Qu'on le nomme chayote, christophine ou chouchoy, cet étonnant légume tropical mérite qu'on l'invite à notre table. Crue, en salade, la chayote se fait croquante ; cuite, en gratin, elle fond dans la bouche. A découvrir ! Un légume qui fleure bon les Iles. La chayote (ou chayotte) est un légume tropical très cultivé et consommé dans les Iles (Maurice, Réunion ou Guadeloupe, pour ne citer qu'elles). On la trouve également en France, tout au long de l'année. Semblable à une grosse poire (15-20 cm) côtelée, bosselée et boursouflée, à la peau souvent rugueuse, parfois même légèrement hérissée de petits piquants, de couleur verte ou jaune pâle. L'écorce, très dure, cache une chair blanche à vert pâle, ferme, voire croquante, qui entoure un "noyau". La chayote présente une saveur douce, peu prononcée, évoquant à la fois la courgette et la pomme de terre.

## Gratin de chayote

Pour 2 personnes :

1 chayote - 1 petit oignon - 1 gousse d'ail - 1 càs de persil haché - 25 g de pain dur - 5 cl de lait - 30 g de beurre - sel, poivre - piment d'Espelette - 2 càs de chapelure

Coupez la chayote en 4 et ôtez le noyau. Faites-la cuire environ 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez et laissez refroidir. Votre chayote refroidie, ôtez la peau, elle s'enlève facilement. Coupez le pain dur en morceaux et mettez-le à tremper dans le lait pendant une dizaine de minutes. Epluchez l'oignon et l'ail, hachez-les en petits morceaux. Faites revenir le tout doucement dans 15 g de beurre. Mixez ou écrasez finement le pain. Préchauffez votre four à 180°. Dans un saladier, coupez les quartiers de chayote en morceaux et réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Ajoutez le pain, l'oignon et l'ail, salez, poivrez et ajoutez un peu de piment d'Espelette. Si vous souhaitez ajouter du persil, c'est le moment. Mélangez le tout. Répartissez la préparation dans 1 plat et saupoudrez de chapelure. Ajoutez quelques noisettes de beurre et enfournez pour 20 minutes. 15 minutes à 180° et prolongez la cuisson en position grill pendant 5 minutes pour une jolie coloration.

## Confiture de potimarron

1/2 kg de potimarron pour 250 ml d'eau environ - 500 g de sucre - 1 bâton de cannelle par pot - 1 cuillère à soupe de vanille - 300 g d'abricots secs

Pelez le potimarron et ôtez les graines ; coupez en dés. Faites cuire dans l'eau à petits bouillons pendant une demi-heure. La chair doit se défaire. Passez au moulin à légumes (grille fine) ou au mélangeur pour obtenir une belle purée homogène relativement liquide. Ajoutez le sucre, les fruits secs coupés en dés si besoin est, et la vanille. Mettez le tout sur le feu et faites cuire une vingtaine de minutes en remuant souvent avec une cuillère de bois pour éviter l'oxydation. Le feu doit être doux pour éviter que votre confiture ne colle au fond. Mettez en pot avec un bâton de cannelle ; couvrez à chaud.