

Gratin de potiron.

Il ne faut pas confondre les potirons et les citrouilles qui appartiennent à deux espèces différentes. La citrouille est de forme ronde et de couleur orange. Son pédoncule est dur et fibreux, avec cinq côtés anguleux, sans renflements à son point d'attache. Sa chair est filandreuse. C'est elle que l'on utilise à Halloween.

Le potiron est plus ou moins aplati, sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. Son pédoncule est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit. La chair du potiron est plus sucrée, savoureuse et moins filandreuse que celle de la citrouille.

Ingrédients :

Pour 4 personnes.

- 1 kg de potiron
- 2 œufs
- 2 CàS de crème fraîche à 15%MG
- 60g de fromage râpé ou de chapelure
- Une pincée de cannelle (facultatif)
- 2 CàC de Garam massala
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Sel, poivre



Préparation :

Epluchez le potiron, et découpez le en petits cubes.

Faites le revenir dans une casserole à feu doux sans eau mais avec sel et poivre. Au bout de 10 à 15 minutes, enlevez le couvercle, augmentez la puissance du feu afin que le jus s'évapore. Puis éteignez le feu, écrasez-le à la fourchette.

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette.

Mélangez avec le potiron, la crème fraîche, la cannelle, vérifiez l'assaisonnement.

Aillez et huilez un plat à gratin, versez-y la préparation, ajoutez le fromage râpé ou la chapelure et faites cuire 10 à 15 minutes.

Pour encore alléger cette recette, je remplace les œufs par deux cuillères à soupe de fécule de maïs, une cuillère à café de bicarbonate de soude et une cuillère à café de citron* qui rendront la purée bien aérée et mousseuse.

****Il faut toujours un « acide » pour activer le bicarbonate***