

Une courge, ... un dessert ! Recettes pour faire la nique aux allergies



Anita Fossaluzza

les éditions d'en bas

PAYOT
LIBRAIRE

Auteure "La Nique aux allergies"

Confrontée journallement depuis 15 ans aux allergies multiples* de mon fils, j'ai dû adapter son alimentation en suivant la logique de nos grands-mères : manger des produits du terroir, si possible bio, et de saison.

Les 10 premières années de repas ainsi concoctés ont été publiées sous le titre "Recettes pour faire la nique aux allergies" paru aux Editions d'En-Bas, Lausanne.

(*lait, œuf, céréales, crustacés, gluten, fruits à coque, fruits exotiques, légumineuses, poissons, etc.)

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS

Recette pour 4 personnes

Pralin

50 g de graines de tournesol et/ou de courge
1 c. soupe de sucre
1 c. soupe de miel

Purée de courge

25 g de beurre
500g de courge (p. ex. Butternut)

PRÉPARATION

PRÉPARATION

Pralin

Hacher grossièrement les graines de tournesol et/ou de courge et les faire rôtir légèrement dans une poêle. Ajouter le sucre et le miel et mélanger jusqu'à ce que le sucre caramélise. Verser sur du papier cuisson (Blechrein). Laisser refroidir complètement.

Purée de courge

Couper la courge et la pomme en petits morceaux (ou la râper). Chauffer le beurre dans la même poêle. Faire revenir les morceaux, saupoudrer avec le sucre, continuer à faire revenir un instant. Arroser avec le jus de pomme et le jus de citron et laisser cuire environ 20-25 minutes à

PARTENAIRES DE L'ARENÉ GOURMANDE

Une courge, ... un dessert ! Recettes pour faire la nique aux allergies



1 pomme (p. ex. Boskoop)
2 c. soupe de sucre
1,5 dl de jus de pommes
½ c. soupe de jus de citron

Crème

180 g de demi-crème (ou crème) acidulée
150 g de mascarpone
1 c. soupe de jus de pommes

découvert sur feu doux en remuant de temps en temps. Mixer finement la courge et la pomme avec le liquide pour obtenir une purée lisse et onctueuse. Laisser refroidir.

Crème

Mélanger la demi-crème (ou crème) acidulée, le mascarpone et le jus de pomme. Réserver la crème env. 30 minutes à couvert au frais.

Montage

Verser la moitié de la purée de courge dans 4 verres d'env. 2.5 dl, couvrir avec 1/3 de la crème, répartir le pralin, 1/3 de crème, puis le reste de purée et le reste de crème.

Remarque

*extrait de "Recettes pour faire la nique aux allergies"
P.194 : Crème à la courge*

Sans amande, blé, cacahuète, fruits exotiques, gluten, légumineuse, millet, noisette, noix, œuf, orge, seigle, soja

Bonne dégustation !

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

