

Temps de cuisson : 45 et + minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : variable



Purée de citrouille

Ingrédients :

- Citrouille
- Eau

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Couper la citrouille en deux.
3. Retirer les graines et la chair fibreuse à l'aide d'une cuillère. Réserver. *
4. Déposer les parties de citrouille dans un plat allant au four, peau vers le haut.
5. Mettre un pouce d'eau dans le fond du plat.
6. Cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que votre doigt renforce dans la peau sans difficulté. Évidemment, le temps de cuisson varie selon la grosseur de la citrouille.
7. Lorsque la chair de la citrouille sera cuite, laissez-la refroidir. Retirez la chair avec une cuillère et passez le tout au robot culinaire pour créer une belle purée lisse.
8. Utilisez-la immédiatement ou congelez la purée.

* Mettre la chair et les graines de citrouille préalablement retirées dans un bol d'eau. Retirer les graines qui flottent. Presser ensuite la chair pour faire sortir le reste des graines. Elles flotteront à la surface de l'eau ce qui vous permettra de les récupérer facilement. Déposer les graines sur un linge propre afin de les faire sécher. Vous pouvez ensuite les assaisonner et les faire cuire. À utiliser comme collation ou sur une salade. Vous pouvez ensuite les assaisonner et les faire cuire. À utiliser comme collation ou sur une salade.