

## RECETTE

### Purée de courge à la brousse

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn    Cuisson : 25 mn

#### Ingrédients :

- 2kg de courge
- une barquette de brousse de brebis
- une pincée de piment ou paprika
- Sel et Poivre

#### Préparation:

- 1- Eplucher et découper la courge en morceaux.
- 2- Faire cuire la courge à la vapeur entre 15 et 20 minutes.
- 3- Mixer la courge cuite avec la brousse, le sel et poivre et le piment.
- 4- Replacer dans une petite casserole et réchauffer.

Idéal pour varier de la purée traditionnel.



Uniforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.uniforme.fr](http://www.uniforme.fr) / Facebook : Uniforme



## RECETTE

### Beignet de potimarron

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn    Cuisson : 15 mn    Repos : 1h

#### Ingrédients :

- 200 g de potimarron
- 125 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 pincées de noix de muscade
- 2 œufs
- sel



#### Préparation:

- 1- Peler puis râper le potimarron dans un saladier. Ajouter les œufs et mélanger.
- 2- Dans un autre saladier, mettre la farine, la levure chimique puis incorporer à la première préparation petit à petit. Mélanger bien pour ne pas faire de grumeaux dans votre préparation. N'hésiter pas à passer votre préparation au chinois si besoin.
- 3- Ajouter la noix de muscade et le sel et mélangez de nouveau. Ensuite, laisser la pâte reposer durant environ 1 heure au réfrigérateur.
- 4- Une fois la pâte bien reposée, faire chauffer de l'huile à friture dans une casserole.
- 5- A l'aide d'une cuillère prendre de la pâte puis la mettre dans la casserole pour former les beignet. Renouveler l'opération pour réaliser chacun de vos beignets. Après 3 à 4 min de cuisson et une fois que les beignets sont bien dorés, retirer-les de la casserole et poser-les sur un essuie-tout pour retirer le surplus d'huile.

Servir bien chauds, accompagné d'une salade verte.

Uniforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.uniforme.fr](http://www.uniforme.fr) / Facebook : Uniforme



## RECETTE

### Frites de courge Butternut (façon potatoes)

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn      Cuisson : 5 mn

#### Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 grosse pincée de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- quelques brins de thym



#### Préparation:

- 1- Préchauffer le four à 210°C.
- 2- Vider et peler la courge avant de tailler les morceaux en frites.
- 3- Mettre les frites de courge dans un saladier, verser les cuillères d'huile d'olive. Puis ajouter le sel, le poivre, l'ail hachée et le paprika doux pour obtenir un aspect proche des potatoes. Bien mélanger le tout. Ajouter les brins de thym puis mélanger à nouveau.
- 4- Déposer le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Cuire les frites 45 minutes en les retournant régulièrement.

## RECETTE

### Courge spaghetti façon bolognaise

(pour 4 personnes)

Préparation : 55 mn      Cuisson : 45 + 35 mn

#### Ingrédients :

- 1 courge spaghetti
- 1 oignon
- 400 g de bœuf haché
- 200g purée de tomate
- une pincée de paprika
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- tome de brebis râpée
- Sel et Poivre

#### Préparation:

- 1- Laver la courge puis la plonger, sans l'éplucher, dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 45 minutes.
- 2- Pendant ce temps, dans une sauteuse, faire dorer l'oignon haché dans l'huile d'olive, y ajouter la viande et laisser cuire 10 minutes.
- 3- Saler, poivrer. Recouvrir le tout de purée de tomate et ajouter du paprika, de l'ail haché et des herbes de Provence. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes.
- 4- Lorsque la courge est cuite (la peau doit être molle), la couper en deux dans le sens de la longueur et la vider de ses pépins. Gratter tout l'intérieur de la courge avec une fourchette afin d'en détacher les spaghetti. Mettre à égoutter et bien essorer.
- 5- Ajouter les spaghetti à la préparation de viande, bien mélanger. Laisser mijoter le tout environ 10 minutes. Puis servir bien chaud.



Unifermes 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermes.fr](http://www.unifermes.fr) / Facebook : Unifermes



Unifermes 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermes.fr](http://www.unifermes.fr) / Facebook : Unifermes