



## Crumble de potimarron à l'avoine

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

- 1 kg de chair de potimarron **(1,50€)**
- 1 noix de beurre pour le plat
- sel et poivre du moulin

### *Pour le crumble :*

- 150 g de flocons d'avoine **(0,75€)**
- 120 g de beurre ramolli **(1,00€)**
- 75 g de parmesan râpé (ou chèvre local, sec et râpé) **(1,20€)**
- 60 g de graines de courge **(1,00€)**
- 3 c. à s. de farine **(0,10€)**

### Préparation :

Couper la chair du potimarron en cubes de 3 cm. Les faire cuire 5 à 10 min à la vapeur, en les salant légèrement, jusqu'à ce qu'ils soient justes tendres quand on les pique. Égoutter.

Préparer les miettes du crumble : mettre le parmesan (ou assimilé), la farine, les flocons d'avoine, les graines de courge et le beurre coupé en petits morceaux dans un grand bol, puis amalgamer les ingrédients en malaxant du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance très granuleuse.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Beurrer largement un plat à gratin. Écraser la moitié du potimarron à la fourchette, étaler dans le plat et disposer le reste des morceaux dessus.

Salier, poivrer, recouvrir avec les miettes de crumble et enfourner.

Faire cuire 20 à 25 min, ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Laisser reposer 5 min à la sortie du four avant de servir.

**Moins de 6 €**

## Makis de carottes

### Ingrédients :

#### *pour la chapelure :*

- 25 gr graines de tournesol (à faire tremper 2h avant) **(0,25€)**
- 25 gr amandes entières (à faire tremper 2h avant) **(0,50€)**
- 1 cuillère à café curry en poudre
- 1/2 cuillère à café piment d'Espelette
- poivre noir

#### *pour la farce :*

- 2 grosses carottes (ou 3 moyennes) **(0,50€)**
- 1 jus de citron **(0,50€)**
- 1 cuillère à soupe de tamari (sauce soja)
- 2 feuilles d'algues Nori (spéciales makis) **(1,00€)**

### Préparation :

Râper les carottes. Ajouter le jus de citron et le Tamari et Malaxer.

Moudre les ingrédients de la chapelure dans 1 mixer à graines (ou à café). Mélanger les carottes et la chapelure et malaxer encore.

Placer une feuille d'algue (sèche) sur le plan de travail et disposer les carottes en forme de "rouleau" bien compressé le long du bord de la feuille. Rouler le boudin de carottes dans le reste de la feuille d'algues et humidifier le bord final pour le coller au reste du rouleau. Le rouleau doit être bien rempli et serré.

Le découper en tronçons avec un couteau à lame fine sans dent (qui coupe net).

Placer les tronçons sur un plat et mettre au frais. C'est prêt.

**Moins de 4 €**



## Moelleux poire et noisettes

6/8 personnes

### Ingrédients :

- 3 œufs **(1,25€)**
- 400 g de sucre de canne blond **(1,40€)**
- 3 c. à soupe d'huile de coco **(0,50€)**
- 250 g de compote de pomme/poire **(1,50€)**
- 30 g de poudre de noisette **(0,30€)**
- 150 g de farine **(0,40€)**
- 1 sachet de levure **(0,10€)**
- 1 belle poire **(0,75€)**
- Une grosse poignée de noisettes **(0,30€)**
- 1 pincée de fleur de sel

### Préparation :

Séparer les blancs des jaunes, monter les blancs en neige avec une pincée de fleur de sel. Réserver.

Fouetter énergiquement les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajouter l'huile de coco fondue.

Ajouter la compote ainsi que la poudre de noisette, mélanger et ajouter les blancs en neige en mélangeant délicatement.

Ajouter ensuite la farine et la levure tamisées, mélanger.

Huiler et fariner le moule de votre choix, verser la préparation, disposer des lamelles de poire et des noisettes concassées sur le dessus.

Enfourner dans le four à 180° pendant 35 minutes (vérifier la cuisson au couteau).

**Moins de 7 €**