

CROQUETTES DE POTIMARRON A LA FARINE DE CHATAIGNE



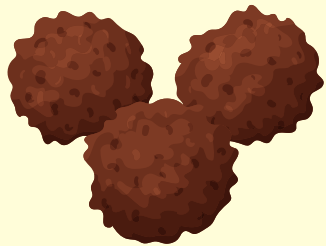
Ingrédients (pour 5 personnes)

Automne

- 600g de potimarron
- 170g de farine
- 1 cuillère à café d'un mélange 4 épices
- 50g de beurre
- poivre et sel



Préparation



- Nettoyer le potimarron sous l'eau froide à l'aide d'une brosse. Détailler ensuite la chair en petits morceaux après en avoir retiré les graines, sans peler le potimarron (la peau du potimarron est comestible, contrairement à celle du potiron).
- Cuire ensuite les morceaux de potimarron, soit à la vapeur, soit à la casserole dans un fond d'eau pendant 10 à 15 mn. Egoutter en fin de cuisson
- Réduire ensuite le potimarron en purée dans un bol, à l'aide d'un presse-purée. Saler, poivrer et ajouter le mélange de 4 épices et la farine. Bien mélanger et malaxer afin d'obtenir un mélange homogène.
- Façonner ensuite à l'aide de vos doigts des croquettes en roulant des petites quantités de purée. Rouler légèrement chaque croquette dans un peu de farine.
- Faire fondre ensuite le beurre dans une grande poêle et y faire revenir les croquettes pendant 5 à 10 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur toutes les faces.
- Egoutter les croquettes sur du papier absorbant en fin de cuisson.



Conseil nutritionnel :

Pour apporter une note de fraîcheur et d'équilibre à ces croquettes, accompagnez-les d'une sauce au yaourt et à la menthe. Cette sauce légère et rafraîchissante contrastera parfaitement avec la douceur sucrée du potimarron et la saveur rustique de la farine de châtaigne