



Le Tajine de potiron aux fruits secs

Ingrédients :

500 gr de potiron 4 cuisses et 2 ailes de poulet

15 abricots secs  8 pruneaux 

2 c. à soupe d'amandes mondées 

2 c. à soupe de raisins secs 

2 gousses d'ail 3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de curcuma 1 c. à café de graines de fenouil séchées 

1 bâton de cannelle

sel, poivre



Préparation :

Lavez et coupez en morceaux le potiron. Pelez le, puis détaillez la chair en cubes.

Pelez les gousses d'ail et pressez-les. Chauffez l'huile dans un wok et faites-y colorer le poulet, l'ail et les amandes. Saupoudrez avec les épices. Laissez colorer 5 min avant d'ajouter le potiron, les fruits secs et la cannelle. Salez. Ajoutez 1 verre d'eau et laissez mijoter 45 min. Servez avec de la semoule.

Velouté de potiron à la cannelle

Ingrédients

1kg de potiron, 1/2 litre de bouillon de volaille, 25cl de crème fraîche, 50g de beurre, 1 oignon, 1 bâton de cannelle, 2 tranches de foie gras à poêler, 100g de blanc d'oeuf, 25g de sucre, sel.



Préparation

Dans une grande casserole, faire revenir un oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajouter le potiron épluché et coupé en gros morceaux. Mouiller avec le bouillon de volaille,

Rajouter la crème, le bâton de cannelle et faire cuire doucement 1/2 h. Retirer ensuite la cannelle et mixer longuement le velouté.

Monter le blanc en neige avec le sucre et le sel. Mettre 4 belles cuillères de blanc en neige sur une assiette et les faire cuire au micro-ondes à 600Watts pendant 45 sec

(afin qu'ils ne tombent pas), éviter la sur cuisson.

Couper le foie gras en gros cubes, les saisir vivement à la poêle très chaude.

Les réserver sur un papier absorbant, saler, poivrer et les disposer sur les blancs en neige. Verser le velouté mousseux dans 4 assiettes creuses, y déposer les oeufs en neige garnis de foie gras poêlé.

