

CRÈME DE POTIMARRON SEMOULE MIEL

Avec des fibres et antioxydants, relativement à la couleur vive de ce légume riche de bêta-carotène (provitamine A pour la santé de la peau, des muqueuses), et bien des minéraux.

700-800 gr Potimarron
80 gr semoule de riz
100 gr miel
10 cl lait végétal



🕒 20 minutes
🔥 45 minutes
🍴 5 crèmes



1. Laver le potimarron et le placer au four à 180°C pendant au moins 40 minutes, afin qu'il cuise dans sa peau



2. Dès qu'il est sorti sa peau est plus brillante et tendue (vapeur qui veut s'échapper), laisser refroidir avant de le manipuler



3. Pour activer le refroidissement, passer le potimarron sous l'eau froide



4. Éplucher en enlevant le moins de peau possible



5. Couper en deux et égrainer



6. Couper le reste de la chair en dés



7. Placer le potimarron dans un blender



8. Si le mixage est difficile, ajouter un peu de lait végétal



9. Verser la purée de potimarron dans une casserole et après l'avoir pesée, ajouter la semoule de riz en versant en pluie tout en remuant énergiquement pour éviter les grumeaux.



10. Cuire environ 2 minutes sans arrêter de remuer



11. Verser cette préparation dans un saladier où l'on ajoutera le miel, mélanger



12. Ajouter la cannelle



13. Ajouter la fleur d'oranger



14. Ajouter l'écorce de citron en poudre



15. Ajouter du jus de citron pour donner une petite acidité et réveiller les papilles



16. Dresser dans des ramequins et ranger dans le réfrigérateur



17. Servir frais