

PAIN DE CITROUILLE

PAIN DE CITROUILLE une alternative au pain, avec un légume d'hiver pour le colorer un peu et lui apporter une douceur de gâteau pour accompagner de la soupe, une salade ou simplement la citrouille elle-même

2 petites citrouilles
200 gr farine de maïs
300 ml lait d'amande
30 gr maïzéna
3 oeufs
Noix de muscade

Sel - poivre



🕒 30 minutes
👨‍🍳 35 minutes
🍴 6 portions



1. Prélever 2 mini citrouilles et les laver (brosser légèrement surtout les creux)



2. Les couper pour enlever les graines



3. Placer dans un panier vapeur pour les mixer par la suite (avec ou sans la peau) pendant 10 à 15 minutes (elles doivent pouvoir s'écraser à la fourchette)



4. Préparer une sauce béchamel avec le lait d'amande - On pourrait ne pas faire de sauce béchamel et à la place utiliser le lait végétal seul pour aider le mixage des citrouilles.



5. Béchamel (suite) : Ajouter à froid la maïzéna au lait végétal et bien mélanger au fouet



6. Ajouter sel, poivre, noix de muscade



7. Cuire à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à épaississement (environ 5 minutes)



8. Mixer la citrouille en lui ajoutant la sauce béchamel pour aider le mixage et obtenir une crème orange à la citrouille



9. Ajouter les jaunes d'oeufs et le zeste d'un citron



10. Ajouter à cette crème la farine de maïs. Dans le même temps mettre le four à préchauffer à 180°C



11. Mélanger pour une pâte assez épaisse (ajouter petit à petit la farine jusqu'à un résultat assez épais)



12. Monter les blancs d'œufs en neige et les mélanger à la pâte épaisse



13. Chemiser un moule à gâteau en le graissant au fond et aux bords à l'huile d'olive et en tamisant par dessus de la farine légère (riz), puis retourner le moule à l'envers et tapoter pour laisser tomber l'excédent de farine.



14. Verser la pâte obtenue dans le moule chemisé



15. S'il y a trop de pâte on peut remplir des petits moules supplémentaires



16. Enfourner à 180°C pendant 30 à 40 minutes le temps que les pains soient dorés et que le couteau ressorte sec lorsqu'on pique dedans



17. Laisser un peu refroidir et démouler pour être partagé en parts comme un gâteau



18. Accompagner un légume sous toutes ses formes (soupe, salade, cuisiné...) comme ici la citrouille poêlée