




PÂTISSON CRÈME AUX ÉPICES

Un légume de la même famille que les courgettes et citrouilles (cucurbitacées), au goût neutre et texture tendre après cuisson, pouvant être assaisonné à toutes les sauces (tomates, épicées, etc.)

1 pâtisson
35 cl lait d'amande
25 gr farine de riz
épices
sel
1 càs purée de cajou

2 càs persil



 20 minutes
 15 minutes
 2 portions



1. Laver un pâtisson de taille moyenne



2. Couper en 2 et vider les graines à la cuillère



3. Trancher avec la peau



4. Cuire à la vapeur 10 minutes puissance moyenne



5. Préparer la crème avec du lait d'amande (ou autre lait végétal) dans une casserole



6. Préparer de la farine de riz dans un bol



7. Ajouter un peu de lait à la farine pour la diluer, puis verser ce roux au reste du lait dans la casserole et bien mélanger au fouet



8. Ajouter les condiments : sel, épices (piment, curcuma, curry, muscade, paprika)



9. Remuer sans arrêt à feu moyen jusqu'à épaississement



10. Retirer du feu et ajouter matière grasse (purée de cajou)



11. Ajouter le persil



12. La crème est prête, couvrir et réserver



13. Sortir le pâtisson et laisser un peu refroidir



14. Éplucher les tranches



15. Plonger les tranches de pâtisson dans la crème et mélanger délicatement



16. Servir chaud