

# PÂTISSON PERSILLÉ

Un légume très pauvre en calories, alcalin, riche en micronutriments, mais surtout au pouvoir satiétant élevé et un indice glycémique faible, font de lui, Le Légume de la perte de poids associé au plaisir de la table.

1 pâtisson  
1 oignon  
5-6 gousses ail  
Sel - poivre  
épices  
3 càs persil



 15 minutes  
 20 minutes  
 3 portions



**1.** Prévoir un pâtisson moyen, pas très gros (20 cm de diamètre maximum)



**2.** Couper en deux



**3.** Vider les graines à la cuillère



**4.** Couper des tranches et éplucher la peau fine



**5.** Couper en cubes



**6.** Renouveler l'opération quartier par quartier



**7.** Résultat : une belle assiette de chair de pâtisson, environ les 2/3 en poids total



**8.** Faire blondir ail et oignon dans un peu d'huile d'olive



**9.** Puis, verser les cubes de pâtisson



**10.** Ajouter sel, poivre, épices (curcuma, ortie piquante...)



**11.** Faire dorer à feu moyen et ajouter un petit verre d'eau pour humidifier, pendant 5 minutes



**12.** Couvrir et laisser terminer de cuire à feu doux environ 10 à 15 minutes



**13.** 5 minutes avant la fin de cuisson, ajouter le persil pour épargner les vitamines C



**14.** Ce plat est vraiment délicieux car le goût du pâtisson est assez neutre et imprègne très bien les aromates ajoutés



**15.** Servir chaud ou tiède