



INGREDIENTS POUR 10 PERS. :

Compotée de butternut

- 1,250 kg de butternut
- 180 g d'oignon
- 60 ml d'huile d'olive
- 10 ml d'**huile de noisette**
- 1/8 d'une botte de ciboulette
- Sel, poivre
- Thym
- Laurier

Pâte à crumble

- 150g **farine**
- 60g poudre **noisette**
- 60g **parmesan**
- 60ml huile d'olive

Fiche technique entrée

BUTTERNUT FAÇON CRUMBLE AUX SAVEURS D'AUTOMNE

Compotée de butternut

- Éplucher et laver les légumes
- Tailler les légumes :
 - Le butternut en gros dés de 2 cm d'épaisseur
 - L'oignon émincé très finement
 - La ciboulette ciselée
- Cuire la compotée :
 - Suer au beurre les oignons émincés, puis ajouter les dés de butternut, assaisonner
 - Compter 15 mn à feu doux avec le laurier et le thym
- Retirer le laurier et le thym, vérifier l'assaisonnement puis ajouter l'huile de noisette et la ciboulette
- Réserver au bain marie

Crumble de noisette

- Mélanger le beurre pommade avec la poudre de noisette, la farine et le parmesan puis former une pâte homogène
- Étaler la pâte sur un silpat puis cuire 10 mn à 170°C
- Émietter le crumble puis réserver dans un endroit sec

Dressage

- Déposer la compotée de butternut chaude dans un ramequin ou dans le fond d'un emporte-pièce
- Recouvrir avec le crumble de noisette puis servir
- Il est possible de rajouter quelques pousses d'épinards ou du caramel balsamique pour la décoration

LE + SANTÉ

Les huiles végétales ont des goûts et des compositions nutritionnelles en acides gras différents. Ils ont des rôles complémentaires dans l'organisme. Par exemple l'huile de noisette et l'huile d'olive sont riches en oméga 9 qui interviennent dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Les huiles de colza et de noix apportent quant à elles des oméga 3. Variez les huiles et les plaisirs ! C'est bon pour la santé !

LE + ANTIGASPI

Ne jetez pas vos graines de courges ! Grillez-les et utilisez les pour l'apéritif, dans vos salades, soupes, etc. !