



ANcuisine

PRÉSENTE

L'univers culinaire au service de votre business

# Les recettes Zéro déchet

Parce que tout commence par la cuisine

## INGRÉDIENTS

- Des graines de courges fraîches (que vous aurez récupéré de vos précédentes recettes ...)
- Ou des graines de courges séchées du commerce
- Huile d'olives
- Épices de votre choix
- sel

## DÉROULÉ

- Enlever les fils autour des graines que vous aurez retirées des courges
- Faire sécher les graines sur une assiette avec un torchon.
- Débarrasser des fils restants
- Dans un saladier, mélanger les graines avec les épices de votre choix et un peu d'huile d'olives
- Placer dans un four à 160°C sur une plaque de cuisson et laisser dorer 15 à 20 minutes en retournant à mi-cuisson.

A déguster tiède, dans une salade, à l'apéritif, sur une soupe

A photograph of a white plate filled with golden-brown, roasted pumpkin seeds. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the center of the plate, containing the text 'GRAINES DE COURGES GRILLÉES' in white, uppercase letters. The background shows a blurred kitchen setting with a glass and a tray of more seeds.

GRAINES DE  
COURGES  
GRILLÉES

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 kg de potimarron
- 2 oignons
- 2 l de bouillon de légumes
- 150 g de crème épaisse
- 0,3 kg de châtaignes en boîtes
- 50 g de beurre
- Cerfeuil ou autre herbes
- graines de courges grillées 50 g

Pour un velouté épais attention à ne pas mettre trop d'eau en cuisson ou en retirer du bouillon en fin de cuisson avant de mixer le tout

## DÉROULÉ

- Couper le potimarron en cubes (retirer les graines et garder la peau)
- Peler et hacher l'oignon
- Faire revenir l'oignon dans le beurre
- Ajouter le potimarron et le bouillon et recouvrir d'eau ; assaisonner
- Laisser cuire 30 minutes environ
- Ajouter la moitié des châtaignes et la crème fraîche
- Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement
- Faire griller le reste des châtaignes
- Au moment du service, dresser dans des assiettes ou bols avec dessus quelques morceaux de châtaignes grillées et quelques pluches d'herbes fraîches



# VELOUTÉ DE POTIMARRON VERT AUX MARRONS

# INGRÉDIENTS

- 300 g de potiron cuit
- 120 g de farine
- 100 g de fromage râpé
- 7 cl de lait
- 7 cl d'huile d'olive
- 2 gros œufs
- 1 cuillère à soupe de levure
- Quelques graines de courge
- Sel & du poivre

À la sortie du four, laissez refroidir quelques minutes avant de déguster

# DÉROULÉ

- Fouettez les œufs avec l'huile et le lait. Ajoutez le mélange farine/levure.
- Mélangez de nouveau de façon à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- Salez et poivrez.
- Mixez la chair de la courge cuite et ajoutez la purée au mélange.
- Ajoutez le fromage râpé et mélangez.
- Décorez avec les graines grillées
- Enfourez pendant 40 minutes environ à 190°C.



# CAKE MOELLEUX DE POTIRON AU FROMAGE


## INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- Un patidou
- Huile d'olive
- 40g de lentilles corail crues
- 40g de riz cru
- 20 g de tofu fumé
- 1 petit oignon
- 7 cl de crème de riz (ou autre crème végé)
- Herbes et/ou épices selon vos envies.
- Sel et poivre

Eventuellement vous pouvez accompagner ce patidou avec une sauce de votre choix, tomates par exemple (avec des tomates que vous aurez conservé de l'été, bien évidemment !)

## DÉROULÉ

- Lavez le patidou pour retirer la terre, grattez la peau là où elle est abimée si vous souhaitez la consommer. Blanchir le patidou à l'eau durant 1 minutes environ
- Coupez le chapeau, retirer les graines. Disposez sur une plaque de cuisson
- Pendant ce temps, émincez l'oignon, faites revenir dans une poêle avec un fond d'huile.
- Rincez vos lentilles, mettez-les à bouillir 3 minutes. Rajoutez le riz et prolongez la cuisson de 10 minutes. Egouttez.
- Mélangez le riz/lentilles avec vos oignons, rajoutez la crème ainsi que les herbes ou épices de votre choix et le tofu en cubes.
- Garnissez le patidou puis remettez au four 20 minutes pour réchauffer le tout.



# PATIDOUX FARCIS, LENTILLES, TOFU ET OIGNONS

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200G de purée de butternut
- 80 g de sirop d'érable
- 80 g de crème de coco
- 1 cuillère à café de cannelle et gingembre
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 16 biscuits trop mous (environ)
- 100 ml de café fort
- 70 m de rhum (éventuellement)
- 20 cl de crème + 150 g de mascarpone
- Coco en poudre

## DÉROULÉ

- Mélanger au blender, purée de butternut, sirop d'érable, crème de coco, épices, jus de citron, sel et extrait de vanille, pour en faire une crème lisse. Gouter la préparation et rectifier selon votre goût
- Mélanger la crème et le mascarpone et battre en chantilly ; ajouter à la fin & ou 2 cuillères à café de coco râpée
- Pour le dressage, disposer une couche de crème, de butternut puis une couche de biscuit trempés dans le café puis une couche de crème mascarpone à la coco
- Eventuellement réaliser une deuxième couche puis laisser reposer au froid

Au moment de servir :  
saupoudrer de coco juste avant de  
servir !



VERRINES  
BUTTERNUT,  
GINGEMBRE ET  
COCO, FAÇON  
TIRAMISU

## INGRÉDIENTS POUR 100GR DE PEAU ET CHAIR DE COURGE

- 100 g de peau avec un peu de chair
- 80 d e sucre
- 20 cl d'eau
- 1/4 citron vert avec son zeste

## DÉROULÉ

- Recoupez les épluchures si besoin, pour avoir des morceaux de 2 cm max. -
- Faites fondre dans une casserole 100g de sucre avec 20cl d'eau, sur feu doux.
- Ensuite, versez vos épluchures dans la casserole avec les restes de la chair Ajouter le jus de citron vert, avec son zeste. Ensuite, laissez cuire pendant environ 30min en veillant à bien mélanger de temps en temps la mixture pour ne pas que ça accroche.
- Une fois les peaux bien fondantes, mixez le tout. Mixez brièvement, pour obtenir une confiture avec des morceaux et plus longtemps, pour une confiture lisse

Comme toutes les confitures, versez le liquide très chaud dans un bocal, à fermer hermétiquement et à consommer dans les semaines qui suivent



# CONFITURE DE PEAUX DE COURGES



**Merci**

DES CHEFS AU QUOTIDIEN

Un grand merci à nos participants !





ANcuisine

L'univers culinaire au service de votre business

# Notre métier

Événements culinaires  
Animations culinaires  
Ateliers de cuisine en ligne  
Interventions pédagogiques  
Objets de cuisine

[www.ancuisine.fr](http://www.ancuisine.fr)