



FONDANT AU CHOCOLAT ET POTIRON

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 150 g de chocolat noir
- 300 g de potiron ou potimarron
- 4 oeufs
- 70 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80 g de farine
- 25 g de poudre d'amandes

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180° C (chaleur tournante).
2. Découpez-le poti(mar)ron en deux, enlevez les pépins à l'aide d'une cuillère puis coupez-le en morceaux (pas besoin d'enlever l'écorce si c'est du potimarron mais choisissez-le alors bio).
3. Faites cuire les morceaux, idéalement à la vapeur (si c'est à l'eau, laissez-bien égoutter dans une passoire après cuisson). Écrasez le poti(mar)ron cuit en purée à l'aide d'un mixer ou d'un presse purée.
4. Faites fondre le chocolat en morceaux au bain-marie ou micro-ondes (2 minutes à 600 W en 2 temps). Hors du feu, mélangez le chocolat fondu avec la purée de potimarron.
5. Dans un saladier, fouettez les oeufs avec le sucre et le sucre vanillé.
6. Ajoutez le mélange chocolat/poti(mar)ron puis la poudre d'amandes et la farine.
7. Mélangez au fouet délicatement pour obtenir une pâte homogène et versez-la dans un moule beurré et légèrement fariné (pas besoin pour le silicone).
8. Faites cuire 25 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir sèche. Démoulez votre fondant sur une grille pour le laisser refroidir.

Cette recette est une version allégée du moelleux au chocolat classique : le beurre est remplacé par le poti(mar)ron qui donne la texture moelleuse, il contient peu de sucre et apporte des fibres grâce au légume. Parfait pour un dessert léger et gourmand !



GRATIN D'AVOINE AUX POMMES

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 2 belles pommes
- 400 ml de lait ½ écrémé
- 100 g de flocons d'avoine : +/- 6 càs bombées
- 90 g de cassonade brune : +/- 4 càs bombées
- 100 g de crème 20% mg
- Facultatif mais conseillé : ½ càc de cannelle en poudre, graines de lin brisées

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Lavez, épluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en tranche de taille moyenne (environ ½ cm d'épaisseur).
3. Amenez le lait à ébullition.
4. Rangez les pommes dans un plat rectangulaire allant au four afin qu'elles recouvrent toute la surface.
5. Mélangez les flocons d'avoine à la cassonade et la cannelle. Répartissez le mélange sur les pommes.
6. Ajoutez la crème au lait bouillant et versez le tout dans le plat.
7. Enfournuez durant 20 minutes à 175°C.



COMPOTE POMMES, POIRES AUX AMANDES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 3 pommes
- 3 poires
- 2 càs d'eau
- Facultatif : 2 càs d'amandes effilées
1-2 càs de sucre

INSTRUCTIONS

1. Lavez et épluchez les pommes et les poires.
2. Enlevez le trognon et coupez les fruits grossièrement en morceaux.
3. Mettez les morceaux dans une casserole de taille moyenne avec 2 cuillères à soupe d'eau.
4. Laissez cuire à feu doux durant $\pm$ 20 minutes en laissant le couvercle de la casserole légèrement ouvert.
5. À mi-cuisson, goûtez la compote et adaptez la quantité de sucre à ajouter. Si les poires sont mûres et les pommes sucrées, ce n'est pas nécessaire. Mais si les pommes sont fort acides, on peut ajouter un peu de sucre.
6. Ecrasez les fruits cuits à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette.
7. Chauffez une petite poêle antiadhésive et colorez les amandes effilées (2-3 minutes).
8. Au moment de servir, remplissez des ramequins de compote et parsemez d'amandes effilées.

Info : la compote peut se consommer chaude, tiède ou froide !