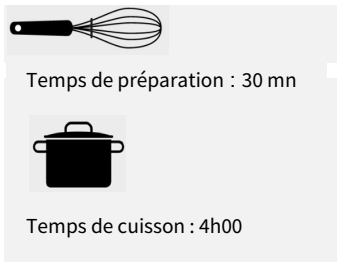


Recette du

Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 30 mn



Temps de cuisson : 4h00

Toast sucré autour du Butternut 0 Gaspi



Ingrédients pour 4 personnes:

Pour le toast :

1 tranche de pain de mie
1 cl d'huile d'olive
3 g de poudre de curry
2 g Lait de coco

Marmelade butternut:

1 cl d'huile d'olive
250 g de butternut
2 oranges fraîches pour jus

Pour cette recette :

Peau du butternut transformer en chapelure.

Graines : séchées au four pour une utilisation décorative et gourmande

La Recette :

Marmelade Butternut a l'orange :

Laver et Nettoyer le butternut enlever la peau et mettez la de côté.

Enlever les graines, nettoyez et séchez-les, réserver.

Découpez la chair du butternut en cubes et réserver les dans un saladier

Presser les deux oranges et récupérer le jus.

Dans une casserole faire chauffer votre huile d'olive, faire revenir les morceaux de butternut et obtenir une légère coloration.

Dégeler les morceaux de butternut avec votre jus d'orange frais, puis laisser cuire à feu doux entre 45 mn et 1h00.

Mixer et réserver.

Réalisation de la chapelure à base de la peau du Butternut :

Préchauffer votre four à 130°

Récupérer la peau de votre butternut séchée, puis Enfourner et laisser bien sécher pendant 2h00 minimum.

A l'issu de cette phase, s'assurer que la peau soit bien sèche et dure, puis passer au mixer afin d'obtenir une chapelure de butternut bien fine.

Graines de butternut séchées au four :

Préchauffer le four à 130°

Récupérer les graines préalablement nettoyées et séchées, puis disposez les sur un papier sulfurisé et le tout sur votre plaque du four.

Laisser sécher entre 45 mn et 1h00.

S'assurer que vos graines soient bien cuites pas trop colorées.

Toast Pain de mie

Préchauffer votre four à 180°

Dans un petit saladier, verser votre huile d'olive, votre poudre de curry et votre lait de coco.

Bien mélanger, il faut obtenir une préparation homogène.

A l'aide d'un pinceau, badigeonner la mie de votre pain, enfourner et faire colorer.

(Obtenir une coloration brune)

Montage

Couper votre pain de mie en quatre disposez une cuillère à café de Marmelade sur votre pain de mie, saupoudrez de chapelure et plantez sur le dessus 2 ou 3 graines séchées.

Servir

