

Potirons fourrés aux légumes poêlés



Accompagnement **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 50 mn

Je réalise ce plat pour les végétariens au resto avec une sauce tomate. C'est simple et délicieux. En plus, vous choisissez les légumes dont vous avez envie.

Recette proposée par : David Lagille

Ingrédients

- quelques feuilles de brick
- 2 potirons - de petite taille
- 2 butternuts - (ou des potimarrons)
- 2 tomates
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 2 aubergines
- 2 pâtissons - (ou 2 courgettes)
- 2 navets
- 2 champignons de paris - frais (de grande taille)
- huile d'olive
- quelques feuilles de basilic
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Déposez les petits potirons au four à 180°C, durant 20 minutes.
- 2 Lorsqu'ils sont légèrement ramolis, sortez-les du four et laissez-les refroidir.
- 3 Coupez ensuite les butternuts en cubes et faites-les cuire dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à obtention d'une purée. Assaisonnez de sel, de poivre, puis saupoudrez de basilic.
- 4 Coupez tous les légumes en rondelles pas trop fines.
- 5 Dans une poêle, faites-les revenir séparément dans un fond d'huile d'olive. Assaisonnez à votre goût.
- 6 Enveloppez-les dans du papier absorbant.
- 7 Ciselez alors les feuilles de brick en triangles et faites-les dorer au four.
- 8 Coupez les potirons en dents de loup. Pour cela, à l'aide d'un couteau, faites des entailles en forme de pointes tout le long du milieu de chaque potiron et évidez-les.
- 9 Dans le fond, déposez la purée de butternuts, puis les feuilles de brick, les rondelles de tomates avec les champignons, les courgettes et les pâtissons.
- 10 Posez une autre couche de feuilles de bricks, les navets, une autre couche de feuilles de bricks, puis les couvercles de chaque potiron. Servez aussitôt.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

