

# Le potiron zéro déchet

## en 3 idées recettes

Le potiron est généreux. Taillez de belles tranches et faites-les rôtir en une fois pour en profiter plusieurs jours de suite, en salade, puis en tourte. Conservez aussi ses précieuses graines pour les déguster dorées au four, épicées et croquantes. Semez les plus dodues...

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS JEAN-BLAISE HALL



### 3 GRAINES DE COURGES GRILLÉES AUX ÉPICES

Récupérez 35 g de graines de courge. Lavez-les en retirant bien les fragments de chair. Séchez-les bien dans un torchon propre. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez les graines avec 1 c. à soupe d'huile et 1 pincée de paprika en poudre, 1 pincée de cumin en poudre, 1 pincée de sel fin puis étalez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, laissez cuire pendant environ 10 min, jusqu'à légère coloration. Laissez refroidir et conservez dans un bocal hermétique. Les graines fines se mangent entièrement, pour les plus grosses il faut parfois retirer l'enveloppe trop dure.



### 1 Salade de potiron rôti au chèvre

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 30 MIN

#### TRÈS FACILE

600 g de potiron pelé et coupé en fines tranches • 2 rocamadours • 100 g de mesclun • 3 gousses d'ail • 1 c. à soupe de cumin en poudre • 1 c. à soupe de paprika en poudre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques branches de thym frais • Des graines de courges grillées et assaisonnées (voir recette ci-contre).

assaisonnez avec les épices. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez du thym effeuillé, salez, poivrez. Faites cuire au four 30 min environ (selon l'épaisseur des morceaux de courge).

- Retirez les courges du four et laissez-les tiédir. Répartissez le mesclun dans les assiettes, ajoutez les courges rôties, ajoutez le rocamadour coupé en morceaux.
- Arrosez d'un trait d'huile d'olive, salez, poivrez. Parsemez de graines de courges grillées.



### 2 Mini-tourtes au potiron et chèvre

POUR 2 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 30 MIN

#### TRÈS FACILE

1 pâte brisée (voir l'atelier Régal page 114)  
 • Les restes de la salade de potiron rôti  
 • Le jaune d'un œuf pour la dorure.

- Préchauffez le four à 180 °C. Hachez grossièrement le reste de salade de potiron rôti.
- Chemisez 2 moules à tartelettes en laissant la pâte déborder. Répartissez les restes de salade dans les moules. Passez un peu de jaune d'œuf sur les bords des moules à l'aide d'un pinceau. Recouvrez d'une seconde couche de pâte. Coupez les débords de pâte. Scellez bien en appuyant avec une fourchette. Badigeonnez d'œuf battu. Faites une cheminée dans chaque tourte en coupant légèrement la pâte au couteau et en insérant un cercle de papier sulfurisé.

### 4 SEMIS DE COURGE

Sélectionnez les graines les plus douces. Retirez les fragments de chair. Passez-les sous l'eau claire puis séchez-les bien dans un torchon propre. Déposez-les les unes à côté des autres sur un morceau de papier absorbant ou kraft. Laissez-les sécher complètement. Puis stockez-les dans un bocal en verre hermétique en attendant de les semer.