

Petits potimarrons farcis vegan léger

Ingrédients / pour 6 personnes :

- 3 petits potimarrons
- 450g de champignons frais préparés
- 3 de pommes de terre coupées en brunoise
- 1 grosse courgette coupée en brunoise
- 2 oignon rouge taillé en brunoise
- persil
- 1 à 2 gousses d'ail
- 70 g de noisettes moulues



Préparation :

Couper le chapeau des potimarrons, les vider, saler l'intérieur, mettre au four préchauffé environ 20 minutes à 200°C, jusqu'à ce que la chair du potiron devienne molle.

Passer au mixeur les champignons, le persil et l'ail.

Préchauffer une poêle, y saisir les légumes coupés en brunoise.

Quelques minutes après, ajouter le hachis de champignons, laisser cuire environ 5 minutes sur feu assez vif tout en remuant régulièrement. Saler en fin de cuisson.

Verser le mélange dans une passoire fine, laisser égoutter.

Presser un peu afin d'éliminer un maximum d'eau.

Ajouter à ce mélange 50grs de noisettes moulues.

Farcir les potirons précuits du hachis de légumes, ajouter sur le dessus le reste des noisettes moulues, placer le chapeau, remettre au four à 160°C pour 5 minutes.

Tarte aux pommes

Ingrédients / pour 6 personnes

- 1 pâte brisée ou sablée
 - 4 pommes
 - 120 g de sucre
 - 35 g de Maïzena
 - 3 jaunes d'oeufs
 - 250 ml de lait
 - 2 cuillères à café de cannelle
- Pour le croustillant :
- 60 g d'amandes effilées
 - 20 g de beurre
 - 2 cuillères à soupe bombées de sucre



Préparation :

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6).

Foncez un moule à tarte beurré avec la pâte ou mettez du papier de cuisson.

Pelez et épépinez les pommes, coupez-les en lamelles et disposez-les sur la pâte.

Dans un saladier, mélangez les jaunes d'oeufs avec le sucre, le lait, la Maïzena et la cannelle.

Fouettez énergiquement. Versez sur les pommes. Faites cuire 30 à 35 minutes selon les fours.

Une fois la tarte cuite, préparez les amandes caramélisées : faites fondre le beurre dans une petite poêle, ajoutez le sucre puis les amandes et laissez-les cuire sur feu vif sans cesser de mélanger, jusqu'à ce qu'elles prennent une belle teinte acajou. Répartissez-les immédiatement à la surface de la tarte. Dégustez.