



TOURTE AU POTIMARRON ET AU SAUMON

Ingrédients

Un gros potimarron
2 abaisses de pâtes (note1)
échalotes grises si possible
poudre de Perlimpimpin
grosse cuillère de notre "persillade"
du papier aluminium

un morceau de filet de saumon
gousses d'ail
Persillade
"piquant" LVC
un pot de crème fraîche épaisse... gros
une tourtière (porcelaine ou pyrex)

méthode ?? Suivez le film !



Préparez , épluchez enlever les graines, coupez en gros cubes ... et faites un peu "mollir" votre potimarron au four à ondes sous un film étirable ... ou avec un couvercle silicone : le potimarron cuirait un peu moins vite que la pâte et le poisson et il serait moins "fondant" ... mais vous pouvez ne pas le faire :



Dépouillez le filet de saumon selon la technique habituelle ... ou "draguez " votre poissonnier ... ou poissonnière . Puis le couper en cubes de même taille que notre potimarron
Hachez en petits cubes les échalotes et en pétales les gousses d'ail et les ajouter aux cubes de saumon avec la persillade . Bien mélanger puis ajouter les épices . Retouyez le tout .
Mettre la première abaisse en place (note 1)



Repartir les cubes de saumon assaisonnés puis les cubes de potimarron

Positionnez la deuxième abaisse et coupez l'excédent des deux pâtes avant de les "roulotter" ensemble



NE SURTOUT PAS OUBLIER LA "CHEMINEE" (note 2) et décorez avec les chutes de pâte



Enfournez dans un four chaud pour "saisir" la pâte . Le sortir lorsqu'il est bien doré à point . Le remplir de bonne crème (voir technique note 3)



Ce "pâté" doit être servi tout de suite car sinon la crème ramollirait inutilement l'abaisse inférieure . Prenez donc 2 pelles à tarte pour le service ... c'est plus facile !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez parfaitement utiliser des pâtes feuilletées du commerce mais attention pour les "sans sel" il y en a **beaucoup** car cela donne du goût !

(note 2) NE SURTOUT PAS OUBLIER LA "CHEMINEE" car c'est elle qui permettra à la vapeur de sortir : le pâté n'éclatera pas et l'abaisse du fond ne sera pas détremée et ne ressemblera pas à de la colle à papier peint !

(note 3) le "décalotter" délicatement en coupant tout autour (le long de la "bordure de pâte") et avec 2 couteaux larges vous déposez le "couvercle" sur un linge propre le temps de le remplir de bonne crème que vous faites bien glisser sous les rebords

NOTES DIETETIQUES :

Pour les "sans sel" comme pour les "sans gras" je vous conseille une pâte brisée maison toute simple ça marchera quand même ... un peu moins "goûteux" et un peu moins "joli" mais le côté plus "rustique" n'est pas mal non plus

Toujours pour les "sans gras" la crème fraîche pourra être remplacée par une béchamel légère ... ou du fromage blanc 0% bien fouetté .. pas mal non plus vous verrez

Pour les "sans gluten" très difficile de faire ce genre de pâte avec de la farine "sans gluten" . Je vous propose une version différente : faites des grandes crêpes avec votre farine "sans gluten" et de la farine de châtaigne . Préparez à la cocotte vos cubes de potimarron auxquels vous ajoutez vos cubes de saumon assaisonnés . Lorsque c'est presque cuit Faites des "pannequets" de chaque crêpe farcis avec notre mélange et une bonne cuillère de crème fraîche ... si vous y avez droit bien sûr . Fermez les bien ; Rangez-les dans un plat en téfal ou en silicone et faites griller le dessus à four chaud et servez vite brûlant!

Pour les "sans sucre" ?? Bon vous savez bien que vous ne pouvez regarder les pâtes de toutes nature que comme de "méchants trottoirs" à éliminer ! Donc vous vous passerez d'eux . Vous aurez droit à cette recette pour vous et ..plus rapide : Dans une papillote en alu (c'est plus amusant à servir ou à ouvrir) ou dans une de ces nouvelles papillotes en silicone (plus rapides et bien pratiques ... Mais pas trop jolies) vous mettez vos dès de potimarron, les cubes de saumon assaisonnés . Vous cuisez au four très chaud environ 10 minutes (plus doré à l'intérieur de la papillote) ou si vous avez opté pour le silicone 3 minutes au four à ondes . Pour le service vous préparez une saucière de crème fraîche aux fines herbes hachées et chacun se servira à son goût

Je sais, c'est pas pareil mais vous connaissez la formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A