



## TOURTE AU POTIMARRON, CITROUILLE , CAPITAINE ,ST JACQUES ET PETONCLES

### Ingrédients

Un gros potimarron  
de grosses noix de st jacques (note 1)  
de la courge musquée (ou de la citrouille)  
gousses d'ail  
échalotes grises si possible  
mélange épices "tendori"  
grosse cuillère de notre "persillade"  
du papier aluminium

des filets de capitaine en sifflet  
des pétoncles (note 1)  
2 abaisses de pâtes (note1)  
oignons doux  
pesril plat effeuillé  
poivre + piment d'Espelette  
un pot de crème fraîche épaisse  
une tourtière (porcelaine ou pyrex )

### méthode

Suivez le film !



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



T S V P --->

Sur l'abaisse de pâte "extérieure"(note 1) posez par couches des pétales d'ail, des St Jacques des oignons en fines tranches . parsemez d'échalotte hachée et de persil plat effeuillé et saupoudrez d'épices . Refermez votre tourte avec la deuxième abaisse (note 1)

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

Décorer avec les chutes de pâte

**NE SURTOUT PAS OUBLIER LA "CHEMINEE" (note 2)**

Dorez avec un oeuf battu avec une cuillère de lait

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) Si possible prenez-les avec corail car "à la coupe" de la tourte (surtout si vous la margiez froide c'est à la fois plus joli et plus goûteux) . Vous pouvez la déguster aussi très froide 9a se coupe bien mieux ... et c'est délicieux quand même !

(note 2) 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 pour les industriels !!

(note 3) 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 détrempée et ne ressemblera pas à de la colle à papier peint !

(note 4) 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 cuite auparavant et bien "relevée ... 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 légumes auxquels vous ajoutez vos coquillages assaisonnés

**T S V P --->**

. 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 (pour le démoulage mais si votre plat passe à table c'est très bien aussi ) 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 et absolument réservées au four à ondes ) vous mettez vos dès de potimarron et de citrouille , les coquillages assaisonnés ... vous pouvez-même ajouter quelques queues de crevettes (decortiquées qu'à moitié, laissez la queue, facile à élever par la suite mais qui donne du goût ). 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

Vous êtes à la fois sans sucre et sans sel ??? Prenez la recette "sans sucre" . Faites griller les poivrons sous le grill . Mettez-les dans un sac plastique et au chaud dans un torchon. Ils s'épluchent tous seuls ! Et alors là vous "épatez " vos convives en servant 3 petites sauces des 3 couleurs des poivrons que vous avez choisis !! Epicez le poivron jaune au safran; le rouge au paprika, le vert avec du persil et de l'oxalis hachées !

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

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**