



## DES LÉGUMES OUBLIES QUE VOUS N OUBLIEREZ PAS

### Verrine au rutabaga, potimarron et boudin noir

Ingrédients :

du rutabaga (note 1)  
lait (note 3)  
piquant LVC  
boudin noir LVC

du potiron ou du potimarron (note 2)  
crème fraîche ou fromage frais allégé (note 3)  
poudre de Perlimpimpin (note 5)  
tomates confites LVC

#### Méthode:

Épluchez le rutabaga et faites des cubes réguliers ( voir note technique A)

Si vous utilisez du potiron épluchez-le . Pour le potimarron c'est inutile . Faites des cubes réguliers

Cuire vos morceaux de rutabaga et vos morceaux de potimarron à part ( note technique A) .

Vous pouvez opter pour une cuisson au FAO - ( voyez la fiche si vous ne connaissez pas la technique) . Vous gagnerez du temps, du parfum ( pas d'eau ni de vapeur de cuisson ) et vous conservez que le suc de la plante .

Vérifiez la cuisson : ça doit s'écraser à la fourchette . Du reste vous pouvez n'écraser qu'à la fourchette : vous obtenez une "compotée" : Des petits morceaux sur la langue donnent un côté "rustique" qui plait plus parfois .

Sinon ?? Un coup de "girafe" vous donnera un résultat "velouté" plus "grande cuisine"

A votre goût vous "assouplirez" plus ou moins vos purées

- en ajoutant avec le rutabaga de la crème fraîche ( ou du fromage frais de votre choix ( on peut même utiliser du 0%)) et les épices ( piquant LVC ) + poudre de Perlimpimpin ( vous forcerez un peu sur la ciboulette, le cumin et la cardamome) . Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver.

- en ajoutant avec le potimarron de la crème fraîche ( ou du fromage frais de votre choix ( on peut même utiliser du 0%)) et les épices ( piquant LVC ) + poudre de Perlimpimpin ( mais là forcez sur la badiane et da cannelle et un rien de mélisse )-Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver.



Pour servir :

T.S.V.P -->

Versez au fond de vos verrines la compotée de rutabaga blanc en premier . Tapotez le fond sur un linge plié pour avoir une surface lisse et pas de bulles . Mettez délicatement la deuxième purée au dessus pour éviter les mélanges . Aplatissez le dessus et mettez de côté .

Au moment du service réchauffez au FAO selon votre four de 2 à 5 mn . Si vous le pouvez à mi-régime pour permettre à la chaleur de bien se répartir partout .

Enlevez la peau d'un **bon** boudin noir et faites chauffer dans une poêle Tefal pour obtenir un genre de "crumble". Versez-en une bonne grosse cuillère sur chaque pot et ajoutez quelques pétales de tomates séchées en décor , voir une ou 2 olives vertes ... si vous y avez droit

VARIANTE : Poêlez quelques lardons de saumon ou de truite rose ... et 2 ou 3 olives .. noires bien sûr . Avec la même base vous avez déjà deux plats différents

NB Pour servir froid en entrée ? vous verserez la garniture dessus au dernier moment . Attention : votre verrine doit être solide pour supporter le contraste chaud-froid délicieux au palais .

Mais vous pouvez très bien servir vos verrines telles quelles avec un coulis d'avocat en troisième couche et vous verrez : c'est pas mal non plus !

### NOTES TECHNIQUES:

( **note A** ) Épluchez le rutabaga assez largement : sa peau est épaisse et souvent filandreuse donc tenez-en compte . Si malheureusement la chair n'est pas homogène et vous semble filandreuse, n'insistez pas ! Offrez le aux poulets du voisin : vous aurez de bons oeufs ... mais vous auriez un mauvais résultat et vous seriez déçue .

Comme vous le savez les légumes ont des temps de cuisson différents . Le rutabaga est plus long à cuire ... mais j'enfoncé des portes ouvertes vous le saviez déjà . Mais peut-être en êtes vous à l'achat de votre premier rutabaga ...

(note 1) Il y a au moins 2 sortes de rutabaga sur nos étals : le blanc avec son collet vert et le jaune qui a souvent lui un collet rouge . La chair varie du blanc crème au jaune intense selon les espèces . Les goûts sont différents et plus ou moins typés . Vous pouvez en goûter un petit morceau cru : en le mâchant bien vous aurez une idée du résultat . Une cuisson à l'eau, à l'anglaise en fera "tomber" la force

(note 2) Le potiron , la citrouille ou le potimarron sont des "cousins" de la famille des courges , des "cucurbitacées" qui iront toutes avec cette recette ... mais je vous avoue avoir un faible pour le potimarron , plus doux, avec un parfum de châtaigne et de noisette qui me plaît ... Et pas besoin de l'éplucher ! Inversement les graines ne sont pas bonnes grillées

(note 3) Lait, crèmes, fromage frais battu : pas de problème c'est selon vos goûts ... ou votre régime . Dans tous les cas avec lait écrémé, fromage frais ou yaourt 0% , c'est moins doux et moins onctueux c'est vrai mais c'est très bon quand même . Et puis "pardines" on a parfois pas le choix ....

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas dans les compotées et avec des garnitures "maison" .TVB

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison

Pour les "sans sucre" rien de bien catastrophique : rutabagas et potirons sont autour de 5 à 6 % d'hydrates de carbone , un petit peu ( 1%) dans la boudin mais vous pouvez choisir le saumon ! ... et vous êtes "comme les autres"

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

Pour les "sans gras" tout vous est accessible puisque, comme je vous l'ai dit, ça marche très bien avec des produits 0% ! Le boudin ?? Si c'est du boudin LVC et que vous avez pris soin de n'utiliser que du maigre ça "passera" mais optez de préférence pour la version "lardons de saumon"

D'accord ce ne sera pas tout à fait aussi varié, pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même!  
... et vous connaissez ma formule :

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