

SAVEURS d'Automne



Meal Prep -
Potimarron & Butternut

(6 personnes)

Ingrédients :

Potimarron 1 gros (≈ 1,5 kg)
Butternut 1 grosse
Œufs 10
Crème (ou moitié lait/crème) 40 cl
Fromage râpé (optionnel) 120–150 g
Pâtes 500 g
Oignons 3
Gousses d'ail 4
Ciboulette 1 botte

Recette	Ingrédients	Étapes clés
Velouté potimarron-butternut	- ½ potimarron rôti - ¼ butternut rôti - ½ oignon rôti - 1 gousse d'ail rôtie - 10–15 cl crème - Sel, poivre - Ciboulette ciselée	1. Mixer tous les légumes avec 1 L d'eau chaude 2. Ajouter crème, sel, poivre 3. Parsemer de ciboulette au service
Pâtes à la crème de butternut	- Reste de butternut rôti - 1 oignon rôti - 1 gousse d'ail rôtie - 20 cl crème - 500 g pâtes - Sel, poivre, muscade - Ciboulette ciselée	1. Cuire pâtes 2. Mixer butternut + oignon + ail + crème + épices 3. Mélanger aux pâtes, ajouter eau cuisson si besoin 4. Parsemer de ciboulette
Potimarron farci œuf-crème-fromage	- 2 moitiés de potimarron - ½ oignon rôti - 1 gousse d'ail crue - 6 œufs - 20 cl crème - 120–150 g fromage râpé - Sel, poivre - Ciboulette	1. Mélanger oignon + ail + crème + œuf + fromage dans cavité 2. Enfourner 180°C, 18–22 min 3. Parsemer de ciboulette

• Pré-cuisson des légumes (commune aux 3 plats)

- Préchauffer four 200°C
- Couper potimarron & butternut en deux, retirer graines
- Disposer sur plaque avec 2 oignons + 2 gousses d'ail entières, arroser d'huile, sel
- Cuire 35–40 min jusqu'à chair fondante

• Notes pratiques

- Tout se conserve 3 jours au frigo
- Velouté & crème de butternut se congèlent très bien
- Servir avec pain, riz ou salade pour compléter le repas

