

# SAVEURS d'Automne

 Meal Prep -  
Potimarron & Butternut

(6 personnes)

 Ingrédients :

Potimarron 1 gros ( $\approx 1,5$  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
<b>Velouté potimarron-butternut</b>	- $\frac{1}{2}$ potimarron rôti - $\frac{1}{4}$ butternut rôti - $\frac{1}{2}$ 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
<b>Pâtes à la crème de butternut</b>	- 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
<b>Potimarron farci œuf-crème-fromage</b>	- 2 moitiés de potimarron - $\frac{1}{2}$ 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

