



Légumes variés

Fondant au potimarron et aux noisettes



1h 30 min 30 min 0 450

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des fondants

- 1 Sortir le beurre 1 heure à l'avance.
- 2 A l'aide d'un couteau, couper le potimarron en deux et retirer les graines. Le peler et le détailler en gros dés.
- 3 Faire cuire dans une grande casserole d'eau (ou au cuit vapeur) une dizaine de minutes.
- 4 Hacher la coriandre fraîche et les noisettes .
- 5 Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Placer un plat rempli d'eau chaude dans le four. Beurrer et fariner des moules. Réserver au frais.
- 6 Une fois cuit, égoutter et mixer le potimarron en purée avec le lait de coco. Assaisonner de sel.
- 7 Dans un saladier, fouetter le beurre mou en pommade.
- 8 Ajouter le gruyère râpé, le gingembre, la coriandre, la farine, puis les oeufs un à un. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter la purée puis les noisettes.
- 9 Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter la purée puis les noisettes.

400 g **Potimarron(s)**
50 ml **Lait de coco**
80 g **Noisette(s) entière(s)**
1 c. à soupe **Coriandre en poudre**
70 g **Beurre**
70 g **Gruyère râpé**
40 g **Farine**
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
1 c. à café **Gingembre en poudre**
1 **Sel**

Étape 2

Cuisson des fondants

- 1** Verser la préparation dans les moules et placer dans le bain marie (l'eau doit arriver à mi-hauteur des moules). Faire cuire 25 à 30 minutes environ.
- 2** Pour un grand fondant, prolonger la cuisson d'une dizaine de minutes.
- 3** Les fondants sont cuits lorsque le dessus est pris.
- 4** Une fois cuit, laisser refroidir hors du four avant de démouler. Servir tiède ou bien frais.