



Légumes variés

Paillasson de courge



40 min **20 min** **20 min** **0** **113**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les paillassons de courge

400 g **Potimarron(s)**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Parmesan**
2 tranche(s) **Jambon cru**
1 **Noix de muscade en
poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Salade(s)**

Étape 1

Préparation du paillasson de courge

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 Couper le potimarron en deux et l'évider à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Le couper en gros morceaux puis le râper à l'aide d'une mandoline.
- 4 Râper le parmesan et réserver dans un bol.
- 5 Couper le jambon en lamelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Dans un saladier, battre l'œuf puis ajouter le potimarron, le parmesan, la noix de muscade et le jambon. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger.
- 8 Garnir les moules à muffin de préparation à l'aide d'une spatule.
- 9 Faire cuire une dizaine de minutes au four.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir du four puis démouler.

2 Dresser les paillassons dans des assiettes puis servir avec le mesclun.