



## LA CITROUILLE DE CENDRILLON

Une présentation de vos citrouilles ou de vos potimarrons qui auront une présentation superbe tout en ayant peu de vaisselle .

### Ingrédients

#### version "salée" :

potiron ou potimarron (note 1)  
feuilles de thym  
fraîchet "maison"  
poudre de Perlimpinpin  
des "trempes" de pain dures (note 2)

oignons et échalotes grises si possible  
grosse cuillère de notre "persillade"  
crème fraîche double  
Poivres en mignonnette

#### version "sucrée":

potiron ou potimarron (note 1)  
mentastre, hémérocalle et verveine  
poudre de Perlimpinpin de Noël  
poivre "rose" (baies roses)  
des fines tranches de brioche sèche et/ou des petits gâteaux secs (note 3)

sucre repaya  
fraîchet "maison" ou crème fraîche double  
des fruits secs (note 4)  
des fruits confits ( si vous les aimez)

### Méthode

#### version "salée" :

Préchauffez le four à 180 ° .

Selon le cas vous préparerez soit un gros fruit pour plusieurs convives soit de petits fruits individuels .  
Faites si possible des "couvertures" découpés joliment ce sera plus joli pour le service

Puis avec une cuillère à pamplemousse, videz d'abord les graines bien sûr puis la pulpe que vous couperez en fines lamelles .

Hachez finement (au mixer) les herbes, oignon et l'échalote, puis du "fraîchet" , la persillade, la crème + les épices .



Vous allez remettre peu à peu une couche de trempes puis une couche de pulpe, puis une couche de votre mélange . "Poivrez" selon vos goûts.

Et recommencez en couches successives en alternant les couches jusqu'au 2/3 du fruit . En effet le pain va gonfler avec le jus du fruit et votre "crème" parfumée . Il faut donc laisser la place nécessaire

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

Remettez le "couvercle" .Faites u ne petite encoche dans le "couvercle"(voir photo du milieu au dessus ) afin d'éviter que le fruit "n'explose" sous la pression de la vapeur .Calez le fruit (ou les fruits individuels) dans le (ou les) plat (s)de cuisson .



Couvrez votre fruit d'un film étirable et mettez le tout dans votre FAO pour le cuire au moins partiellement .

Au four ordinaire mettez un peu de miel au pinceau : le fruit sera doré ce qui améliorera encore la présentation . ATTENTION lors de l'ouverture la vapeur qui va s'échapper risquerait de brûler le convive ou le "serveur" .

Servir avec de la crème fraîche dont chaque convive se servira selon ces goûts

#### **version "sucrée":**

Inspirez-vous de la recette précédente Préchauffez le four à 180 ° .

Comme précédemment vous préparerez soit un gros fruit pour plusieurs convives soit de petits fruits individuels et faites si possible des "couvercles" découpés joliment ce sera plus joli pour le service

Hachez finement (au mixer) les herbes et les fleurs, puis du "fraîchet" , la crème + les épices .

Puis avec une cuillère à pamplemousse videz d'abord les graines bien sûr puis la pulpe que vous couperez en fines lamelles .

Vous allez remettre peu à peu une couche de brioche ou de gâteaux secs puis une couche de pulpe, puis une couche de votre mélange . Ajoutez les morceaux de fruits secs et éventuellement les fruits confits .Saupoudrez de sucre repaya (ou du miel si vous le souhaitez )

Et recommencez en couches successives en alternant les couches jusqu'au 2/3 du fruit . En effet les biscuits vont gonfler avec le jus du fruit et la "crème" parfumée .

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

Remettez le “couvercle” . Calez le fruit (ou les fruits individuels) dans le ou les plat (s) de cuisson .

Couvrez votre fruit d’un film étirable et mettez le tout dans votre FAO pour le cuire au moins partiellement .

Au four ordinaire le fruit sera doré pourvu que vous ajoutiez un rien de sucre saupoudré dessus ce qui améliorera encore la présentation . ATTENTION lors de l’ouverture la vapeur qui va s’échapper risquerait de vous brûler ... ou le convive qui voudrait le déguster trop vite .

Servir avec de la crème fraîche , des boules de glace (vanille ou caramel) ou de sorbet dont chaque convive se servira selon ces goûts

NB : Avec des spéculoos par exemple choisissez une glace au caramel , avec des boudoirs et des framboises optez pour un sorbet au même fruit , avec de la brioche aux pralines choisissez plutôt une glace aux amandes

## NOTES TECHNIQUES

(note 1)Vous pouvez choisir les seuls potirons ou potimarrons ou bien les deux . Le gros sera pour plusieurs personnes , sinon plus joli le fruit individuel

(note 2) La “trempe” est chez nous une tranche fine de pain dur qu’on utilise traditionnellement pour “trempier” la soupe

(note 3) La viennoiserie que vous utiliserez doit être sèche car sinon cela deviendrait collant et non moelleux . Des petits gâteaux trop secs “marcheront” bien aussi . Vous pouvez utiliser des miettes ça ira également.

(note 4) Optez pour les fruits secs que vous aimez ! Les pruneaux vont bien avec le pain de maïs et les abricots sont les meilleurs compagnons des sablés ou des palets de dames

## NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les “sans sel” s’il s’agit de pain sans sel ou de pâtisseries “maison sans sel” tout va bien

Pour les “sans gras” , utilisez votre fraîcheur “maison 0% et oubliez la crème fraîche qui pourra être remplacée par une béchamel légère cuite auparavant et bien “relevée” selon le cas en sel ou sucre... ou du fromage blanc 0% bien fouetté .. pas mal non plus vous verrez .

Pour la version “sucrée” ?? Fouettez le fromage blanc frais 0% avec du sucre roux et les épices ( vanille , 4 épices et cannelle ) à la place de la crème

Pour les “sans gluten” utilisez pains et pâtisseries “sans gluten” . Vérifiez que les épices “maison” sont “sans gluten”

Pour les “sans sucre” ?? La version “salée” marche assez bien pour vous sauf “les trempes” ou les gâteaux que vous pourrez éventuellement remplacer par des tranches de légumes (patates douces, courges par exemple . Pour la version “sucrée” pas de fruits secs ou confits à fortiori bien sûr ! Utilisez du “faux sucre”, choisissez les épices ( vanille , 4 épices et cannelle ) ou des fruits frais pas trop sucrés . Vous fermez et vous faites cuire pareil . La sauce d’accompagnement à la sortie ?? de la chantilly sans sucre édulcorée ... ou un sorbet abricot ou agrumes sans sucre maison

Je sais, c’est pas pareil mais vous connaissez la formule

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