



MA SANTÉ EST DANS MON ASSIETTE !



Biscuit chaud au potimarron et coulis de cacao **Selon Le Chef Christophe CHAILLOUX du Café BRAS de Rodez**

RECETTE

Pâte sablée :

0.250 kg de farine
0.125 kg beurre
0.100 kg sucre
3 jaunes d'œufs
0.003 kg de sel

Sabler le beurre, le sel et la farine ensemble. Blanchir les jaunes et le sucre. Ajouter ce mélange avec le premier et réserver au frais. Au bout d'une heure abaisser les fonds de tarte de 5 mn d'épaisseur et cuire au four à 160 ° pendant environ 10 min (cuisson à blanc)

Biscuit potimarron (base1)

0.300 kg de lait
0.080 kg de semoule
0.080 kg de beurre
Pm sel

Porter à ébullition le lait, le sel et le beurre. Verser la semoule en pluie sur le mélange. Fouetter, couvrir et laisser gonfler pendant 10 min.

Biscuit potimarron (base2)

0060 kg crème
1.100 kg de beurre de cacao
0.040 kg beurre
0.400 kg potimarron cuit
0.030 kg fécule de pommes de terre
0.120 kg de sucre
6 œufs entiers

Bouillir ensemble le sucre et le cacao, le beurre et la crème. Mixer ensemble le potimarron cuit, la fécule, 2 œufs entiers et 4 jaunes d'œuf. Ajouter la base. Réserver. Monter les blancs en neige et ajouter le sucre pour les « serrer ». Mélanger délicatement à la préparation précédente. Disposer sur les fonds de tartes dans un cercle beurré sucré et cuire à 180 ° 15 à 20 min.

Coulis cacao

0.100 kg de sucre
0.010 cacao

Cuire le sucre à sec au caramel. Ajouter le cacao et de l'eau. Laisser cuire 5 min. Refroidir et rectifier la fluidité.

Dressage et finition

Disposer une larme de coulis de cacao et le biscuit potimarron à côté. Il est possible d'ajouter une boule de glace vanille ou pain d'épices.

APPORTS NUTRITIONNELS DE CE PLAT

Vive la cuisine avec les légumes de saison !

Le Potimarron fait partie de la famille des cucurbitacées est une excellente source de vitamine A. Il en contient deux fois plus que la carotte. Le rétinol est l'une des formes actives de la vitamine A dans l'organisme. La vitamine A est l'une des vitamines les plus polyvalentes, collaborant à plusieurs fonctions de l'organisme. Entre autres, elle contribue à la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections.

Propriétés complémentaires : vitamines C, D, E et en oligo-éléments dont la concentration de phosphore, calcium, magnésium, est importante mais aussi fer, potassium, silicium, sodium. Il contient en plus de nombreux acides aminés essentiels, des acides gras insaturés, des amidons et une grande concentration de sucres naturels.

Il est protecteur en particulier pour les cancers des voies aérodigestives supérieures, de l'estomac, des poumons, du colon et du rectum.

Tout se mange pour les cucurbitacées : les graines peuvent être légèrement grillées et consommées dans une salade, en gratin le potimarron est excellent. La purée peut également être utilisée dans les préparations à dessert comme le pouding au pain, les tartes ou les muffins. Sa saveur se marie bien avec l'oignon, la feuille de laurier, les herbes fraîches, les poireaux, les canneberges séchées, les haricots blancs, les feuilles de moutarde, le sirop d'érable, la poudre de curry, le fenouil grillé, la cannelle, la muscade, le fromage de chèvre, le fromage parmesan et l'huile d'olive.

Le cacao

Il contient des :

Vitamines : B1, B2, B3, B6, B9, E, K

Protéines : 8 acides aminés essentiels (dont le tryptophane)

Théobromine, caféine

Minéraux et oligo-éléments : magnésium, calcium, potassium, phosphore, zinc, fer, sélénium

Antioxydants : polyphénols (acide férulique, flavonoïdes...)

Dans le chocolat noir on retrouve de la pâte de cacao, du beurre de cacao et du sucre. Il est recommandé de consommer du **chocolat noir à 70 % minimum**, c'est-à-dire qui contient 70% de cacao et beurre de cacao et 30% de sucre. Les chocolats au lait et chocolats blancs sont très pauvres d'un point de vue nutritionnel et beaucoup trop sucrés. La France est le premier pays consommateur de chocolat noir !

BON APPETIT !