

Purée de patidou

Ingrédients

Nb de personnes : 4

- 1 patidou d'environ 500 g (variété de courge appelée aussi sweet dumpling)
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Méthode de préparation

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 50 minutes

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Passez le patidou sous l'eau. Coupez-le en deux, de haut en bas. Ôtez les graines avec une cuillère à pamplemousse.
2. Déposez les deux moitiés de patidou dans un plat à four. Salez et poivrez l'intérieur. Badigeonnez d'huile d'olive. Couvrez d'aluminium ménager et mettez à cuire au four pendant 50 min.
3. Lorsque le patidou est tendre, sortez-le du four. Prélevez la chair avec une cuillère à soupe. Écrasez-la grossièrement à la fourchette. Servez chaud. Notez que la peau du patidou s'attendrit considérablement à la cuisson et que certains aiment la consommer avec la chair.

Variante

◆ Passez la chair du patidou cuite au robot avec 7 à 8 cuill. à soupe de farine et 1 œuf. Faites cuire cette pâte comme une crêpe dans une poêle d'environ 15 cm de diamètre, à revêtement antiadhésif, en la retournant à mi-cuisson.

Petits plus

Ajoutez de la crème, du beurre ou du parmesan râpé à la purée. Vous pouvez aussi l'agrémenter de pignons de pin. * ◆ Servez cette purée avec une viande grillée, une volaille ou du boudin blanc également accompagné de pommes-fruits sautées.

Tours de main

Vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau dans la chair du légume : elle ne doit pas rencontrer de résistance. Sinon, prolongez légèrement la cuisson. * ◆ Pour ne pas vous brûler en prélevant la chair, protégez la main qui tient le patidou avec un gant. Vous pouvez aussi laisser tiédir le patidou dans le four, il se pèlera plus facilement. Faites ensuite réchauffer la purée au four à micro-ondes.

Recette proposée par : [Readers Digest](#)

Source : La Bonne Cuisine avec trois fois rien