

Idées gourmandes

Tarte au potimarron, miel et noix caramélisées au miel des Cévennes

Pour la pâte :

250g de farine
100g de beurre fondu
1 œuf
50g de sucre
Zeste de la moitié d'une
orange

Pour la garniture :

450 g de potimarron
100g de sucre
3 œufs
Le jus d'une orange
250g de ricotta ,
1cuillère à café de cannelle
3 cuillères à soupe de maïzena
100g de noix décortiquées
3 cuillères à soupe de miel des
Cévennes

Préparation:

Dans un saladier mélangez tous les ingrédients avec vos mains afin d'obtenir une belle boule de pâte homogène que vous laissez reposer 1 heure au frigo.

Coupez le potimarron en morceaux, retirez la peau et les pépins. Coupez la chair en cubes et la mettre dans une casserole avec le sucre et le jus d'orange. Laissez cuire environ 30 min sur feu doux et en remuant de temps en temps. Lorsque le potimarron s'écrase facilement à la fourchette, arrêter la cuisson. Laissez refroidir.

Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la ricotta, la cannelle et la maïzena puis introduisez le potimarron.

Montez les blancs en neige et l'incorporez délicatement à la préparation.

Sortez votre pâte du frigo et étalez-la dans un plat à manqué de 26 cm de diamètre et versez-y la préparation à base de potimarron.

Enfournez pour 1 heure de cuisson à 160°C puis laissez refroidir sur une grille avant de le démouler.

Au moment de servir, faites griller les noix et ajouter 3 cs de miel des Cévennes (à feu éteint) tout en remuant, puis versez sur le dessus de votre tarte avec quelques zestes d'orange.



Idées gourmandes

Muslum du CPIE Midi-Quercy

Ingrédients :

2 litres de vin blanc
500 grammes de miel biologique
6 clous de girofle
Une pincée de muscade fraîchement râpée

Préparation:

Porter à ébullition le vin blanc avec la muscade, les clous de girofle et le miel.

Dès les premiers bouillons, filtrer et réserver au frais pendant 10 heures au minimum.

Le muslum se déguste très frais en apéritif.

