Recette à partager Beurre de potimarron à la vanille & sirop d'érable

Ingrédients (pour un pot de 45 cl)
- 1kg de potimarron cru environ (pesé avec la peau, sans les graines)
- 120ml de pur jus de pomme pressée
- 60mL de sirop d'érable
- 50g de sucre de canne non raffiné
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 1/2 cuillère à café de pure vanille bourbon moulue
- 1 bonne pincée de fleur de sel
- quelques gouttes de jus de citron

Préchauffez votre four à 200 degrés.
Découpez le potimarron en grosses tranches, que vous badigeonnerez à l'huile de coco ou au beurre (végétal).
Placez-les sur une plaque de four propre, et enfournez pour environ une demi-heure, ou jusqu'à ce que la chair rôtie soit devenue tendre lorsque vous y piquez un couteau.
Versez les morceaux de potimarron dans un blender puissant ou un mixeur. Si besoin, faites des pauses pour descendre les morceaux vers les lames, ou rajoutez un petit peu de jus

Recette à partager Beurre de potimarron à la vanille & sirop d'érable

Ingrédients (pour un pot de 45 cl)
- 1kg de potimarron cru environ (pesé avec la peau, sans les graines)
- 120ml de pur jus de pomme pressée
- 60mL de sirop d'érable
- 50g de sucre de canne non raffiné
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 1/2 cuillère à café de pure vanille bourbon moulue
- 1 bonne pincée de fleur de sel
- quelques gouttes de jus de citron

Préchauffez votre four à 200 degrés.
Découpez le potimarron en grosses tranches, que vous badigeonnerez à l'huile de coco ou au beurre (végétal).
Placez-les sur une plaque de four propre, et enfournez pour environ une demi-heure, ou jusqu'à ce que la chair rôtie soit devenue tendre lorsque vous y piquez un couteau.
Versez les morceaux de potimarron dans un blender puissant ou un mixeur. Si besoin, faites des pauses pour descendre les morceaux vers les lames, ou rajoutez un petit peu de jus

Recette à partager Beurre de potimarron à la vanille & sirop d'érable

Ingrédients (pour un pot de 45 cl)
- 1kg de potimarron cru environ (pesé avec la peau, sans les graines)
- 120ml de pur jus de pomme pressée
- 60mL de sirop d'érable
- 50g de sucre de canne non raffiné
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 1/2 cuillère à café de pure vanille bourbon moulue
- 1 bonne pincée de fleur de sel
- quelques gouttes de jus de citron

Préchauffez votre four à 200 degrés.
Découpez le potimarron en grosses tranches, que vous badigeonnerez à l'huile de coco ou au beurre (végétal).
Placez-les sur une plaque de four propre, et enfournez pour environ une demi-heure, ou jusqu'à ce que la chair rôtie soit devenue tendre lorsque vous y piquez un couteau.
Versez les morceaux de potimarron dans un blender puissant ou un mixeur. Si besoin, faites des pauses pour descendre les morceaux vers les lames, ou rajoutez un petit peu de jus

Recette à partager Beurre de potimarron à la vanille & sirop d'érable

Ingrédients (pour un pot de 45 cl)
- 1kg de potimarron cru environ (pesé avec la peau, sans les graines)
- 120ml de pur jus de pomme pressée
- 60mL de sirop d'érable
- 50g de sucre de canne non raffiné
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 1/2 cuillère à café de pure vanille bourbon moulue
- 1 bonne pincée de fleur de sel
- quelques gouttes de jus de citron

Préchauffez votre four à 200 degrés.
Découpez le potimarron en grosses tranches, que vous badigeonnerez à l'huile de coco ou au beurre (végétal).
Placez-les sur une plaque de four propre, et enfournez pour environ une demi-heure, ou jusqu'à ce que la chair rôtie soit devenue tendre lorsque vous y piquez un couteau.
Versez les morceaux de potimarron dans un blender puissant ou un mixeur. Si besoin, faites des pauses pour descendre les morceaux vers les lames, ou rajoutez un petit peu de jus

ou d'eau pour faciliter leur travail. Ajoutez le jus de pomme et le sirop, puis mixez jusqu'à obtenir une purée crémeuse et homogène.
Versez cette purée dans une casserole. Ajoutez tout le reste des ingrédients, mélangez bien avec une spatule, puis chauffez à feu moyen en remuant régulièrement.
Lorsque des bulles commencent à éclater, baissez le feu, placez un couvercle sur la casserole, et laissez mijoter pendant 45 minutes env., en remuant toutes les 5 à 10 mn, surtout sur la fin, pour éviter que la préparation ne colle et brûle au fond. Petit à petit, la purée fluide va s'épaissir et foncer légèrement tandis qu'elle caramélise.
C'est prêt ! Versez la préparation dans un pot stérilisé, que vous conserverez au réfrigérateur jusqu'à deux semaines maximum.

⇒ Pour un indice glycémique légèrement plus bas, il est possible de remplacer le sucre de canne non raffiné par du sucre de coco.
⇒ La peau du potimarron est comestible (pas de gaspillage). On peut la retirer avant de mixer la purée: la texture sera plus lisse.
⇒ Testez cette recette avec de la butternut ou du potiron pour varier légèrement les saveurs. Et ce procédé fonctionne même avec ...de la patate douce !

Recette et photo extraites du site
www.mangoandsalt.com

ou d'eau pour faciliter leur travail. Ajoutez le jus de pomme et le sirop, puis mixez jusqu'à obtenir une purée crémeuse et homogène.
Versez cette purée dans une casserole. Ajoutez tout le reste des ingrédients, mélangez bien avec une spatule, puis chauffez à feu moyen en remuant régulièrement.
Lorsque des bulles commencent à éclater, baissez le feu, placez un couvercle sur la casserole, et laissez mijoter pendant 45 minutes env., en remuant toutes les 5 à 10 mn, surtout sur la fin, pour éviter que la préparation ne colle et brûle au fond. Petit à petit, la purée fluide va s'épaissir et foncer légèrement tandis qu'elle caramélise.
C'est prêt ! Versez la préparation dans un pot stérilisé, que vous conserverez au réfrigérateur jusqu'à deux semaines maximum.

⇒ Pour un indice glycémique légèrement plus bas, il est possible de remplacer le sucre de canne non raffiné par du sucre de coco.
⇒ La peau du potimarron est comestible (pas de gaspillage). On peut la retirer avant de mixer la purée: la texture sera plus lisse.
⇒ Testez cette recette avec de la butternut ou du potiron pour varier légèrement les saveurs. Et ce procédé fonctionne même avec ...de la patate douce !

Recette et photo extraites du site
www.mangoandsalt.com

ou d'eau pour faciliter leur travail. Ajoutez le jus de pomme et le sirop, puis mixez jusqu'à obtenir une purée crémeuse et homogène.
Versez cette purée dans une casserole. Ajoutez tout le reste des ingrédients, mélangez bien avec une spatule, puis chauffez à feu moyen en remuant régulièrement.
Lorsque des bulles commencent à éclater, baissez le feu, placez un couvercle sur la casserole, et laissez mijoter pendant 45 minutes env., en remuant toutes les 5 à 10 mn, surtout sur la fin, pour éviter que la préparation ne colle et brûle au fond. Petit à petit, la purée fluide va s'épaissir et foncer légèrement tandis qu'elle caramélise.
C'est prêt ! Versez la préparation dans un pot stérilisé, que vous conserverez au réfrigérateur jusqu'à deux semaines maximum.

⇒ Pour un indice glycémique légèrement plus bas, il est possible de remplacer le sucre de canne non raffiné par du sucre de coco.
⇒ La peau du potimarron est comestible (pas de gaspillage). On peut la retirer avant de mixer la purée: la texture sera plus lisse.
⇒ Testez cette recette avec de la butternut ou du potiron pour varier légèrement les saveurs. Et ce procédé fonctionne même avec ...de la patate douce !

Recette et photo extraites du site
www.mangoandsalt.com

ou d'eau pour faciliter leur travail. Ajoutez le jus de pomme et le sirop, puis mixez jusqu'à obtenir une purée crémeuse et homogène.
Versez cette purée dans une casserole. Ajoutez tout le reste des ingrédients, mélangez bien avec une spatule, puis chauffez à feu moyen en remuant régulièrement.
Lorsque des bulles commencent à éclater, baissez le feu, placez un couvercle sur la casserole, et laissez mijoter pendant 45 minutes env., en remuant toutes les 5 à 10 mn, surtout sur la fin, pour éviter que la préparation ne colle et brûle au fond. Petit à petit, la purée fluide va s'épaissir et foncer légèrement tandis qu'elle caramélise.
C'est prêt ! Versez la préparation dans un pot stérilisé, que vous conserverez au réfrigérateur jusqu'à deux semaines maximum.

⇒ Pour un indice glycémique légèrement plus bas, il est possible de remplacer le sucre de canne non raffiné par du sucre de coco.
⇒ La peau du potimarron est comestible (pas de gaspillage). On peut la retirer avant de mixer la purée: la texture sera plus lisse.
⇒ Testez cette recette avec de la butternut ou du potiron pour varier légèrement les saveurs. Et ce procédé fonctionne même avec ...de la patate douce !

Recette et photo extraites du site
www.mangoandsalt.com