



4 à 6 personnes



20 mn de préparation
20 mn de pause
20 mn de cuisson



Facile

Côté cuisine

« Blinis » au potiron

Ingrédients



250 g de courge
(potiron, butternut ou potimarron)



75 g de farine



1 yaourt nature au lait entier



2 œufs



50 g de beurre
(30 g pour la pâte à blinis
et 20 g pour beurrer la poêle)



1 cuillère à café de levure chimique



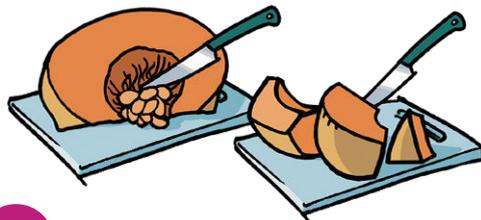
Sel

Préparation

PURÉE DE COURGE

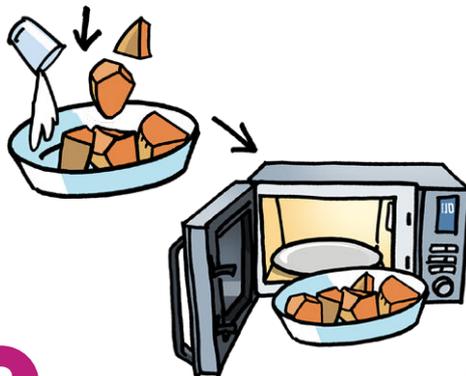
1

Laver et couper la courge. Enlever les graines. Couper en morceaux.



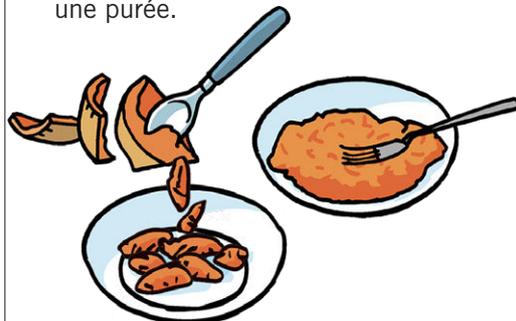
2

Faire cuire au micro-ondes avec un peu d'eau, pendant 5 à 10 min (en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau).



3

Prendre la pulpe du potiron avec une cuillère, et dans une assiette creuse, écraser avec une fourchette pour obtenir une purée.



PÂTE À BLINIS

1

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et une pincée de sel. Ensuite, incorporer les œufs puis le yaourt, 30 g de beurre et la purée de courge.



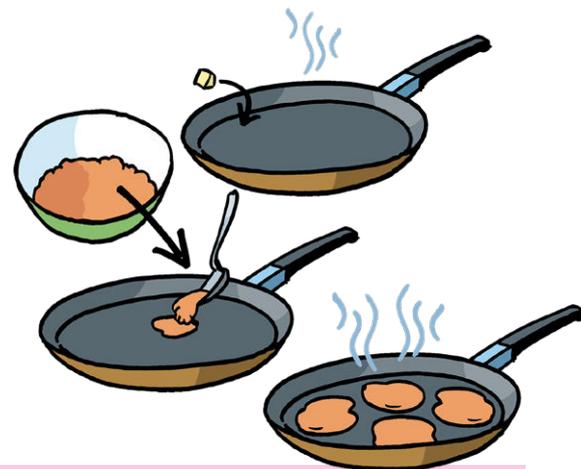
2

Faire reposer la pâte au minimum 20 minutes.



3

Beurrer une poêle, mettre sur le feu. Verser l'équivalent de deux cuillères à soupe par blinis. Faire cuire sur l'autre face quand il est doré.



Infoplus

Une recette surprenante pour utiliser des restes de courge. Riches en fibres, ces blinis peuvent être servis en version sucrée et/ou salée avec du fromage (chèvre frais, fromages à faire fondre...) ou du poisson fumé (maquereau, hareng, saumon, truite...). Décorés d'une pointe de crème fraîche, crème fouettée ou bien nappés de confiture, de compote ou de chocolat fondu... Un délice à tester !