



Crumble salé de butternut et Aumônière de chèvre épinards

Pour 4 personnes

Une courge butternut
3 escalopes de poulet
100 g de farine de Sarrasin
70 g de noix hachées
60 g de fromage frais
Beurre
Sauce soja
Muscade
Sel et poivre du moulin

1/ Coupez la courge butternut en 2, enlevez les pépins, épluchez-la, coupez-la en morceaux et faites-la cuire à la vapeur.

2/ Pendant ce temps, faites cuire les escalopes que vous aurez détaillées en dés, au beurre. Salez et poivrez.

3/ Quand la butternut est cuite, écrasez les morceaux pour en faire une purée. Assaisonnez avec sel poivre et muscade. Ajoutez du beurre.

4/ Déglacez le poulet avec la sauce soja et répartissez le dans des ramequins individuels.

5/ Préparez la pâte à crumble en mélangeant la farine, le fromage frais et les noix.

6/ Dressez dans des ramequins les cubes de viande, la purée de butternut et le crumble.

7/ Enfournez 20 min à 180°C.

Aumônière de chèvre et épinards

Pour 2 aumônières

4 feuilles de brick

250 g de feuilles d'épinards

1 oeufs

1/2 càs de fromage blanc

2 petits fromages de chèvre frais

Beurre

Muscade

Ciboulette

Sel et poivre du moulin

1/ Lavez et coupez les feuilles d'épinards en petits morceaux. Faites-les revenir dans une casserole avec le beurre puis égouttez-les.

2/ Dans un bol, battez les oeufs avec le fromage blanc. Salez, poivrez ajoutez une pointe de muscade et la ciboulette coupée. Ajoutez les épinards et le fromage de chèvre en petits morceaux. Mélangez.

3/ Superposez deux feuilles de brick et placez-les dans un bol pour former un creux. Remplissez de la moitié de la préparation et ficelez l'aumônière avec une tige de ciboulette. Répétez l'opération.

4/ Disposez dans un plat à four et enfournez à 180°C pendant 20 min.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_crumble-sale-de-butternut-et-aumoniere-de-chevre-et-epinard-frais?id=8373943&emissionId=5931