

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Crème de potimarron, granola salé aux noisettes



AUTOMNE VEGAN RAPIDE PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

### Ingrédients pour 2 à 4 personnes

Pour la crème de potimarron

- 700g de potimarron entier
- 1 oignon jaune ou 1 échalote de Simiane
- 1 gousse d'ail
- Thym
- Huile d'olive
- Sel gris de mer

Granola salé :

- 75g de flocons d'avoine garantis sans gluten (ou sarrasin)
- 50g de noisette
- 50g de noix
- 25g de graines de courges
- 6cs d'huile d'olive
- 2cs de tamari
- 1 pincée de sel
- Thym

1. Remplissez le faitout du Vitaliseur avec 1/3 d'eau, couvrez et portez à ébullition.
2. Lavez le ou les potimarrons et quand l'eau bout, mettez le (ou les) potimarron, l'oignon entier (ou l'échalote) et la gousse d'ail en chemise dans le panier et cuisez-les. Un potimarron entier (non pelé, non tranché) de 500g cuira environ 20 minutes, un de 200g cuira 10-12 minutes, un gros oignon cuira 15 minutes et une gousse d'ail, entre 5 et 10 minutes suivant sa taille.
3. Pendant cette cuisson, préparez le granola : versez dans une poêle en fonte les flocons d'avoine, les noisettes, les noix et les graines de courges légèrement concassées, puis, le sel, l'huile, le tamari et la thym. Mélangez à l'aide d'une cuillère de façon à bien imprégner les flocons. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que les noisettes commencent légèrement à griller (si vous ne le souhaitez pas, contentez-vous de tiédir et sécher un peu le granola).
4. Une fois les légumes cuits et tiédis, coupez le potimarron en 4 et retirez pédoncules et graines. Ouvrez l'oignon et l'ail et conservez la chair uniquement. Puis, mixez potimarron (avec sa peau), oignon, ail avec de l'huile d'olive (facilement 6cs), du sel et du thym.
5. Répartissez la crème obtenue dans des coupelles, parsemez légèrement de granola. Proposez le reste à discrétion.

*Une crème rapide et simple accompagnée de ce granola, peut faire un repas gourmand et original. Il vous en restera certainement, utilisez-le dans vos salades vertes, sur des oeufs mollets ...*

*Retrouvez cette recette [en vidéo](#).*

Vous allez aussi aimer ...

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)