Tartines à la crème de potimarron, endives confites et œufs mollets

tartine sans gluten mag 25

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- Pour la crème
  350 g de courge
- ½ c. à c. de sel ou 1 c. à c. bombée de miso
- 50 g de purée de noisette
- Le zeste de 1 orange (utilisez une lame type Microplane® afin de ne prélever que la peau)

- 1 pincée de poivre du moulin
  Pour les endives confites
- 2 endives
- 3 volumes d'huile d'olive
- 1 volume de tamari
- 1 volume de jus d'orange
  Pour le reste de la recette
- 4 œufs
- Quelques noisettes (facultatif : grillées)
- Quelques graines germées
- Quelques tranches d'orange

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites cuire la courge sur le tamis du Vitaliseur, débitée en cubes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre, soit environ 15 minutes.
3. Mixez tous les ingrédients de la crème en purée fine, en conservant ou non un peu de texture.
4. Réfrigérer pendant 2 heures au minimum avant de l'utiliser.
5. Coupez les endives en deux dans la largeur afin de n'utiliser que la partie haute, plus tendre (conservez les pieds pour une autre recette : une salade, une fondue, une soupe, etc.). Coupez ces deux morceaux en quatre dans la longueur. Déposez-les à plat dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur. Versez l'huile dessus afin de les couvrir, le tamari et le jus d'orange. Les feuilles doivent être couvertes à hauteur. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 20 minutes de cuisson. Laissez reposer.
6. Placez les œufs sur le tamis du Vitaliseur pour 5 minutes de cuisson, pour les petits calibres, ou 6, pour les calibres moyens. Une fois cuits, déposez les œufs dans un saladier rempli d'eau froide et patientez 3 à 5 minutes. Écalez les œufs.

Une entrée ou un plat facile à réaliser, que vous pouvez retrouver dans le magazine 95° #25 (mars-avril 2020). Félicie Tocze a également réalisé de délicieux burgers sans gluten pour ce magazine. Pour cette recette, n'hésitez pas à utiliser le pain de Marion (sans gluten et bon pour vos intestins).

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