

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

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 ...

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

Le gâteau tout doux

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram

