



# La recette



Novembre  
2019



**M R S**  
mieux manger, mieux vivre  
RHÔNE ALPES



## La Crème de Courge aux Châtaignes

### Ingrédients :

pour 4 personnes

- 1) Avec tes parents, épluche la courge. Fais des dés et fais-les cuire environ 20 minutes dans une sauteuse en les recouvrant d'eau. Quand la courge s'écrase, elle est prête.
- 2) Fais revenir les châtaignes déjà cuites dans du beurre, et mets-les de côté.
- 3) Égoutte la courge, et garde bien l'eau de cuisson pour pouvoir rectifier la texture de la crème de courge.
- 4) Mets la courge cuite dans le mixeur et ajoutes-y du sel, du poivre, de la crème épaisse, les châtaignes cuites et le sucre. Si tu veux pouvoir retrouver des petits morceaux dans ta crème, ne mixe pas trop les châtaignes.

C'est prêt, tu peux déguster !



Pour cette recette, tu peux utiliser des châtaignes fraîches.

Suis l'astuce du Chef Dragon pour les éplucher facilement :

- Avec tes parents, incise la partie bombée de la coque assez profondément pour atteindre la seconde peau.
- Puis mets les châtaignes 3 à 5 minutes dans l'eau bouillante.
- Passe-les sous un jet d'eau froide.
- Un simple appui sur la coque entre deux doigts sépare le fruit de ses deux peaux.

