

super simple



Potimarron dans tous ses états

1 potimarron - le couper en dés en gardant la peau

Le cuire à la vapeur puis l'écraser en purée

Ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir la consistance idéale

2 oignons - les couper finement

Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive

Mélanger avec le potimarron et assaisonner

1/2 tasse de graines de courge - les toaster dans une poêle

Garnir la purée avec les graines et un bon filet d'huile de courge

Bon appétit !