



# LES PRODUITS "PANIER FRAÎCHEUR" LE POTIRON



Longtemps oubliées, les courges sont de nouveau à l'honneur et apportent une touche d'originalité dans vos recettes. Il faut dire qu'une famille de produits présentant une telle diversité de formes et de saveurs ne pouvait rester sous silence. Grâce à son climat, notre région Île de France permet la production de presque tous les types de courges. Les semis ont lieu d'avril à mai pour des récoltes d'août à octobre. Récoltées et stockées méticuleusement avant le gel, elles sont commercialisées dans vos paniers jusqu'en février environ pour les plus tardives. Bien adaptés aux cuissons rapides, les potimarrons rouges et les butternuts sont commercialisés à la pièce grâce à leur petit calibre. Bien d'autres, plus originales les unes que les autres sont à découvrir chez nos producteurs maraîchers. N'attendez pas !

# LA RECETTE DE VOTRE PRODUCTEUR

## "PANIER FRAÎCHEUR"

### Mousse de miel et potiron



DIFFICULTÉ  
ELEVÉE



TEMPS  
DE PRÉPARATION  
50 minutes



crédit photo : ©Bebass.net

#### INGRÉDIENTS pour 4 personnes



Potiron (type courge musquée)	200 g
Gélatine (en feuilles)	6
Lait	500 ml
Crème liquide	300 ml
Miel	80 g
Gousse de vanille	1
Cannelle, sucre	

**Étape 1 :** Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Laver, peler et épépiner le potiron puis le découper en gros morceaux.

**Étape 2 :** Faire bouillir le lait avec un peu de cannelle, la gousse de vanille grattée et le miel. Faire cuire le potiron dans ce mélange et contrôler la cuisson à l'aide d'un couteau (la pointe doit s'enfoncer aisément une fois le potiron cuit).

**Étape 3 :** Egoutter les morceaux de potiron, les mixer et délayer la préparation avec le lait ayant servi à la cuisson. Egoutter les feuilles de gélatine et les ajouter au mélange chaud. Bien mélanger à l'aide d'une spatule pour incorporer la gélatine. Laisser refroidir le mélange.

**Étape 4 :** Monter la crème liquide au batteur. Une fois le mélange de potion bien pris, incorporer au fouet le premier tiers de la crème fouettée. Incorporer ensuite délicatement les 2/3 restants à l'aide d'un écumoire ou d'une spatule. Réserver 2 à 3 heures puis garnir les verrines.

Le concept Panier fraîcheur : 1 panier frais de légumes proposé en direct par votre producteur local d'Île-de-France, une fois par semaine de 16h30 à 19h30 dans votre gare.

Recette élaborée par les élèves de l'école de Paris des Métiers de la Table, du Tourisme et de l'Hôtellerie.