

## Velouté de courge, carottes et pois chiches

### Ingrédients

150 g de pois chiches secs  
1 petite courge butternut  
2 carottes  
Sel -poivre -cumin en poudre

### Déroulement

La veille faire tremper les pois chiches dans un cul de poule rempli d'eau.

Le lendemain, rincer les pois chiches puis les cuire avec une pincée de bicarbonate

Éplucher la butternut et les carottes, les couper en petits morceaux. Dans une cocotte chauffer 1 belle cuillère à soupe d'huile d'olive, verser les légumes dedans et cuire quelques minutes en remuant puis ajouter du sel, du poivre et du cumin, verser 1000 ml d'eau et cuire 20 minutes.

Ajouter les pois chiches cuits puis cuire encore quelques minutes puis mixer. Rectifier

## Tarte au Poulet Curry

### Ingrédients

1 pâte brisée (maison ou du commerce)  
400 g de blanc de poulet  
1 oignon (finement haché)  
2 carottes (coupées en petits dés)  
1 poivron (de la couleur de votre choix, coupé en dés)  
2 cuillères à soupe de curry en poudre (ajustez selon votre goût)  
200 ml de lait de coco  
3 œufs  
100 g de crème fraîche  
Sel et poivre (au goût)  
Huile d'olive (pour la cuisson)  
Herbes fraîches (coriandre ou persil, pour la garniture)

### Déroulement

La préparation de la tarte au poulet au curry se déroule en plusieurs étapes simples, mais cruciales pour garantir un résultat savoureux. Commencez par préchauffer votre four à 180 °C. Pendant ce temps, étalez votre pâte brisée dans un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Piquez le fond avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson, puis précuisez-la au four pendant environ 10 minutes. Cela permettra d'obtenir une base croustillante.

Pendant que la pâte précuit, préparez la garniture. Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide, ce qui prendra environ 5 minutes. Ensuite, incorporez les

carottes et le poivron, et laissez cuire pendant environ 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.

Ajoutez maintenant le poulet coupé en petits morceaux à la poêle. Faites cuire le tout pendant 10 minutes, en remuant régulièrement pour que le poulet soit bien doré. Une fois que le poulet est cuit, saupoudrez le mélange de curry en poudre, salez et poivrez selon votre goût, puis mélangez bien pour enrober tous les ingrédients des épices. Ensuite, versez le lait de coco et laissez mijoter pendant quelques minutes pour que les saveurs se mélangent. Retirez du feu et laissez tiédir.

Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche. Une fois le mélange homogène, incorporez-y le mélange de poulet et de légumes tiède. Versez cette préparation sur la pâte précuite. Enfournez la tarte pour environ 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit bien dorée et ferme. Laissez refroidir légèrement avant de la démouler.

Cette tarte peut être servie chaude ou à température ambiante, ce qui la rend parfaite pour un pique-nique ou un repas à emporter. Vous pouvez la garnir de quelques herbes fraîches juste avant de servir pour une touche de couleur et de saveur.

## Panna cotta au chocolat au lait

### Ingrédients

Pour 4 verrines en fonction de la taille :

160 g de chocolat au lait  
2 feuilles de gélatine soit 4 g  
200 ml de lait  
300 ml de crème

### Déroulement

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.  
Pendant ce temps chauffer le lait et la crème, lorsque le liquide bout, retirer du feu et y faire fondre les feuilles de gélatine essorées.  
Pendant ce temps faire fondre le chocolat au lait au bain marie.  
Verser une partie du mélange bouillant sur le chocolat tout en fouettant. Puis verser tout le reste.  
Verser dans des verrines de votre choix.  
Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur.