

Légumaise vert d'hiver au potimarron

Vous vous souvenez du concept de légumaise dont je vous ai parlé fin septembre ?

J'en avais parlé dans ma première recette de légumaise : [Pesto de courgettes](#).

Les courgettes... Ce n'est plus de saison !

Ca tombe rudement bien, car comme je l'expliquais dans mon article fin septembre, les **légumaises se déclinent... A l'infini !** Selon les goûts, les saisons, les associations, les papilles de chacun (*plutôt aromates, épices, tel ou tel légumes, le corps gras sous forme d'huile végétale bien goûteuse, ou bien de purée d'oléagineux, ...*).

Cette recette est tirée du livre [Légumes bio, mode d'emploi](#) que j'affectionne énormément.

Ce petit livre est pauvre en photos, mais il est littéralement bourré de bonnes idées, de découvertes, d'infos utiles, ...

Pour chaque légume, il est indiqué :

- **comment les préparer** (cuisson, cru, cuit, ...)

- ce qui **se marie le mieux** avec : quels aromates, épices, purée d'oléagineux, laits & crèmes végétales, autres légumes, ...

- des **recettes faciles & rapides nécessitant peu d'ingrédients**... ce qui donne envie de s'y lancer !

NB : pour une question pratique, rapide, je vous renvoie à ma recette de [velouté de potimarron](#) dans laquelle je donne 1 astuce pour avoir de la purée de potimarron sous la main, facilement...

Ingrédients :

- 100 gr de purée de potimarron vert
- 3 à 4 petits bouquets de brocolis cuits à l'étouffé
- 1 cas d'huile d'olive

Préparation :

1. Dans 1 blender, versez l'huile d'olive, les brocolis, et la purée de potimarron. Mixez.
2. Servez sur des pâtes, du riz, pommes de terre, autres légumes, ...

Vous pouvez l'assaisonner comme vous le souhaitez :

- avec du gomasio

- des graines de courge se marient divinement bien avec

- des épices tel du piment doux (*ayez la main légère !*)

- ...

Personnellement, j'adore les pâtes... Je sers donc cette légumaise d'hiver sur mes [pâtes au petit épeautre](#)



Recette de base du livre Légumes bio, mode d'emploi, de Valérie Cupillard, aux éditions La Plage