

## Tartare de potimarron cru au tamari

Aujourd'hui, c'est le 1er jour de l'**Automne** !  
Les feuilles vont (ou ont !) commencer par tomber.  
Les forêts (ou rues de Paris) vont se voir recouvrir d'un manteau **doré, orangé, rougeâtre, pourpre...**  
Nos mirettes vont en avoir plein la vue :-)

Et, pour entamer l'Automne, je vous propose une recette avec... un légume d'automne !... même les couleurs correspondent à celle de l'Automne :-)

Adeptes de cuisine santé et/ou fans du [blog de Cléa](#), vous aurez probablement eu vent du livre [Variations Potimarron](#), sorti fin août.

Comme beaucoup des derniers livres parus chez les éditions La Plage, ce petit livre est **joliment illustré**.

Au début du livre, Cléa nous propose une **mini leçon** sur le potimarron.

On y apprend notamment, qu'**en début de saison**, il n'est **pas nécessaire d'éplucher** le potimarron dont la peau est alors fine, et s'attendrit à la cuisson... Astuce utile à savoir, lorsqu'on veut, par exemple, l'utiliser en purée.



Parmi ces nombreuses astuces, elle nous dévoile **plusieurs manières de le déguster** : cuit en morceaux, en purée, et plus original : cru !

Consommé cru, [Cléa](#) nous conseille de l'**éplucher**, avant de le râper ; tandis que [Valérie Cupillard](#), dans [Légumes bio, mode d'emploi](#), déclare que l'on **peut choisir : épluchée ou peau gardée**, à condition que l'on soit en début de saison.

Pour le goûter cru, j'ai choisi une recette du livre [Légumes bio, mode d'emploi de Valérie Cupillard](#).

### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 tranche de potimarron (quantité selon votre appétit, et l'accompagnement de votre assiette)
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cas de tamari
- 2 cas d'huile d'olive
- persil (frais de préférence, mais vous pouvez le prendre sécher)

### Préparation :

1. Préparer la sauce :  
épluchez la gousse d'ail, écrasez la à la fourchette, dans une bol, versez l'huile d'olive & le tamari, et mélangez énergiquement pour obtenir un mélange homogène.
2. Si vous avez un blender puissant (vitamix ou thermomix) :  
découpez votre tranche de potimarron, placez les morceaux dans le blender, et mettez la puissance la plus faible.  
Si vous n'avez pas de blender puissant : ôtez la peau, et râpez la tranche.
3. Mettez votre potimarron râpé dans un petit bol, et tassez bien.
4. Retournez le petit bol dans une assiette, saupoudrez de persil, et versez la sauce dessus.

Vous pouvez manger ce tartare de potimarron accompagné de ce que vous souhaitez.

La **partie du petit bol** pour obtenir un dôme est bien sûr, **facultative** :-). C'était juste pour la présentation.

Personnellement, j'y ai ajouté des haricots verts froids, et des morceaux de noix, le tout accompagné d'un steak de tofu, avec ma [crème vanillée express en dessert](#).

J'ai **testé avec la peau & sans la peau**.

Avec la peau : de goût assez neutre & subtil, le potimarron est vraiment un légume **doux en bouche**.

C'est pour cela que je trouve l'**association avec le tamari idéal** : le tamari relève le potimarron, et le tout forme un mariage harmonieux & délicieux.

Sans la peau : le goût est quasiment identique à sa version avec peau.

Selon moi, la seule chose qui change est la texture : le potimarron épluché est toujours croquant, bien sûr, mais moins « craquant » (*vous voyez ce que je veux dire ?*).

*Recette de base du livre Légumes bio, mode d'emploi de Valérie Cupillard*