

Crème de potimarron

Aujourd'hui, je vous livre une de mes recettes préférées d'automne. Il ne se passe pas une seule semaine sans que je le réalise au moins une fois. Elle est tellement simple, rapide, et délicieuse, que je ne vois d'ailleurs pas pourquoi je m'en passerai. Je me la prépare le soir, et l'accompagne d'autres petites choses.

Elle est faite d'un petit nombre d'ingrédients simples, et se conservant longtemps. Chacun d'eux offre une note gustative riche, délicieuse, prononcée tout en étant douce. L'alliance de tous ces ingrédients, loin de porter à préjudice chacune de leurs précieuses saveurs, leur permet de les embellir, les enrichir, et donne un résultat simple, mais réellement délicieux... La **simplicité** est parfois synonyme de **beauté**, de richesse, et participe à notre bien-être.

Et... La belle histoire ne s'arrête pas là. Chacun des ingrédients utilisés offre en lui des **bienfaits nutritionnels**. C'est ce que l'on appelle la **magie** d'une nourriture qui soit à la fois saine, gourmande, et en adéquation avec le rythme de Dame Nature.

Le mélange de tous ces ingrédients forme une crème...
... aux douces saveurs automnales.
... aux jolies couleurs fidèles à la saison rubis.
... à de délicieuses odeurs des sous-bois, et feux de cheminée.
... ayant une texture épaisse, onctueuse, et douce à la fois.

Une crème enivrant tous nos sens, en parfaite adéquation avec ce que notre corps nous réclame, et ce dont notre Coeur a besoin.

Une crème nous réchauffant de l'intérieur, au plus profond de notre Être... Prenant soin de toutes nos cellules, si précieuses, si merveilleuses... tout en entourant notre Âme de saveurs douces, lui apportant ainsi beaucoup d'Amour.

Dame Nature est si riche, généreuse. Vivre en adéquation avec elle nous apporte tellement de bienfaits... La magie de la synergie de la Vie est merveilleuse. Respectons la Vie. Suivons cette magie.

L'été multicolore & chaud tire sa révérence, et s'incline pour céder sa place à l'Automne. Pour notre plus grand, et beau ravissement à tous.

Ingrédients : (pour 1 personne en plat principal – 2 personnes en entrée ou accompagnement)

- 1 petit potimarron (environ 300 à 400 gr)
- 2 cas de brisures de châtaignes
- 2 à 3 cas d'huile de noix
- 1/2 cac de mélanges de pain d'épices

Préparation :

1. Lavez le potimarron, et découpez-le en 2 dans le sens de la hauteur.
2. À l'aide d'une cuillère à soupe, retirez toutes les graines à l'intérieur.
3. Découpez-le en gros dés.
4. Dans un faitout, versez les brisures de châtaignes (ou de flocons), et les dés de potimarron.
5. Recouvrez d'eau, et laissez cuire à feu très doux durant 15 à 20 minutes.
6. Une fois cuit : prélevez un peu d'eau de cuisson et gardez-le de côté (dans un petit verre, par exemple).
7. Dans un mixeur, versez les brisures de châtaignes, les dés de potimarron, et le mélange d'épices. Mixez, jusqu'à obtenir un mélange totalement homogène. Si besoin : ajoutez un peu d'eau de cuisson (pour faciliter le mixage, si votre mixeur est peu puissant et/ou que vous souhaitez une texture plus liquide, tirant plus vers un velouté).
8. Versez dans des bols / assiettes à soupe.
9. Au moment de servir, versez (généreusement ou pas... Généreusement pour moi) de l'huile de noix directement dans l'assiette.