

## Douce mousseline rayonnante de vie (potimarron, pomme, abricot sec, huile de coco)

### Ingrédients : (1 personne)

- 1 petit potimarron (environ 200 à 400 gr)
- 1 pomme douce & sucrée (non acide)
- 2 abricots séchés
- 1 cas d'huile de coco

### Préparation :

1. Lavez votre potimarron, et votre pomme.
2. Découpez le potimarron & la pomme en dés (plus ou moins petits : plus ils sont petits, plus vite ils seront prêts & tendres).
3. Dans un faitout, versez la pomme, le potimarron, et les abricots séchés.
4. Versez 100ml d'eau (les ingrédients contenant peu d'eau, versez un peu d'eau aidera au mitonnage :-)).
5. Faites cuire.

Cuisson normale : 5 minutes suffisent... Le potimarron peut être mangé cru (même la peau), et la pomme & les abricots séchés aussi. Ainsi, vous « chaufferez » légèrement les ingrédients, sans les cuire, et la perte de nutriments sera moindre.

Cuisson basse température : placez le couvercle, allumez le feu (moyen), et lorsque le thermocontrôle arrive à 50°C (environ 7 minutes), arrêtez le feu. Laissez 5 minutes.

6. Dans un blender : versez le potimarron, la pomme & les abricots séchés (gardez l'eau de cuisson pour l'étape 8).
7. Mixez.
8. Ajoutez autant d'eau de cuisson que vous le souhaitez (plus vous en mettez, plus la texture de la purée se liquéfiera, et tendra vers un velouté / soupe) et/ou selon la puissance de votre blender (avec un blender peu puissant, il se peut que vous aurez du mal à obtenir une texture fluide, et bien épaisse, sans ajouter d'eau de cuisson).

