

**La recette
du jour**

Semaine du goût 2021

**Parmentier de courges
aux épices**



La saisonnalité des fruits et légumes

A vous de jouer !

Classez ces fruits et légumes dans la (ou les) saison(s) qui leur correspond. (certains peuvent être récoltés sur plusieurs saisons)
Attention, il s'agit ici de retrouver les saisons auxquelles on récolte ces produits en France. Ce qui est différent des saisons auxquelles on peut les acheter. En effet, certains sont importés d'autres pays pour pouvoir être vendus tout au long de l'année.

LEGUMES : carotte, céleri, potiron, poireau, endive, aubergine, chou rouge, concombre, radis, tomate

FRUITS : cerise, mandarine, kiwi, fraise, melon, pomme, pêche, prune, pamplemousse

HIVER		PRINTEMPS	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
ETE		AUTOMNE	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes



RECETTE : PARMENTIER DE COURGES AUX EPICES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 900g de courges (au choix : potiron, potimarron, butternut...)
- 400g de pommes de terre
- 600g de bœuf haché
- 120g d'emmental râpé
- 60ml de crème liquide
- 120g d'oignons
- 50ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Persil

Préparation :

Epluchez puis taillez les légumes en dés, puis faites-les cuire à la vapeur 15 minutes.

Ecrasez-les puis mélangez avec la crème pour obtenir une purée lisse.

Assaisonnez avec sel, poivre, muscade, cumin et cannelle. Pendant ce temps, faites revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive, ajoutez le bœuf et le persil haché.

Dans un plat à gratin, étalez une couche de viande hachée, puis une couche de purée

Parsemez d'emmental.

Faites gratiner au four 10 min à 180°C.

