

Pates à la citrouille, pistou, noix et chèvre fondu (pour étudiant fauché gourmand!)



Sylvia Gabet

Auteure
1000 Lausanne

PAYOT
LIBRAIRE

Simplement bon

De son premier métier de Publicitaire, Sylvia GABET a gardé le souci de rencontrer un public large, d'être utile à ses lecteurs, et originale.

Tantôt réalisés en collaboration avec des grands chefs (Eric Frechon, Restaurant Le Bristol à Paris, 3 étoiles Michelin - Yves Camdeborde, Restaurant Le Carrefour de l'Odéon à Paris, Masterchef sur TF1 - Georges Blanc, Restaurant Blanc à Vonnas, 3 étoiles Michelin, etc ...) ou issus de sa pratique de cuisinière familiale et experte, ses ouvrages ont tous pour point commun le souci réel de répondre aux questions pratiques de la cuisine au quotidien.

Simplifier les gestes, les découpes, la liste des ingrédients pour ne garder que l'essentiel : des produits frais, des cuissons minute, des tours de main réduits. Sylvia GABET propose une cuisine inventive et saine, pour un minimum de temps et un maximum de saveurs.

En 2001, elle a remporté le prix du Fooding à Paris et en 2005 le prix du Meilleur livre de Cuisine des Gastronomades d'Angoulême.

Après 20 ans de vie parisienne, cette Périgourdine de naissance s'est installée en Suisse, à Lausanne, et y peaufine sa connaissance de la nourriture saine et bio, ou venant d'horizons étrangers les plus divers : la Suisse est un carrefour international important qu'elle apprécie !

Elle a donné pendant 4 ans des cours de cuisine sur le thème « Inviter chic et facile » qui a servi de base à son ouvrage "Venez dîner à la maison ! – 30 menus pour profiter de ses amis et rester à table avec eux" publié en 2012, et elle écrit également dans plusieurs rubriques gastronomiques (ELLE Suisse, Paris Match...).

En 2011, son "On mange quoi ce soir ? - 80 recettes pour les soirs de semaine" a battu en Suisse des records de vente jamais vus dans sa catégorie.

En 2012, toujours chez La Martinière, elle a publié un ouvrage encyclopédique qui reflète bien la palette large de son travail : "Made in France : les 200 produits ou recettes qui font la France gourmande" : une bible archi-documentée sur les fleurons de la gastronomie hexagonale...et bien sûr les recettes simples qui vont avec.

En 2013, encore chez La Martinière, elle publie "Etudiant Fauché Gourmand" 80 recettes petit budget - Timing serré - Equipement minimal - Produits frais" qui devrait faciliter la vie des étudiants sur tous les campus de Suisse et d'ailleurs ... et rassurer Papa-Maman !!!

D'autres projets sont en cours en Suisse et à l'internationalIl y a tant à découvrir ou inventer dans la cuisine de Sylvia GABET !

Photo (c) Karine Bauzin

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



Pâtes à la citrouille, pistou, noix et chèvre fondu (pour étudiant fauché gourmand!)



INGRÉDIENTS

Recette pour 4 personnes

Ustensiles

1 poêle antiadhésive
1 marmite
du papier sulfurisé

Cuisson

1 plaque chauffante
1 four traditionnel

Ingrédients

400 g de chair de citrouille
(soit 1 tranche de 500 g avec
peau)
400 g de pâtes
1 noix de beurre (20 g)
2 cuil. à soupe d'huile
(olive ou neutre)
4 cuil. à soupe de pesto
3 cuil. à soupe
de parmesan râpé (50 g)
3 cuil. à soupe de cerneaux
de noix (50 g)
1 bûche de chèvre (150 g)
sel, poivre

PRÉPARATION

Coupe la citrouille en petits dés et fais-les revenir à la poêle sur feu vif dans le mélange beurre-huile, sale, poivre, et poursuis la cuisson jusqu'à ce qu'ils adhèrent un peu au fond de la poêle.

Fais cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée selon les indications du fabricant.

Verse les pâtes égouttées dans la poêle de la citrouille, ajoute le pesto, le parmesan, les cerneaux de noix concassés, sale et poivre.

Coupe la bûche de chèvre en huit rondelles et fais-les dorer sur la grille du four tapissée de papier sulfurisé.

Parsème les rondelles de chèvre sur la salade avant de servir.

Le coup de pouce de Sylvia

Tu peux acheter du pesto en bocal (dit aussi pistou) ou fabriquer le tien. Avec le blender, c'est archirapide :

2 gousses d'ail
+ 1 gros bouquet de basilic (ou 100 g de roquette, pour changer)

+ 3 cuil.à soupe de pignons de pin

+ 3 cuil. à soupe de parmesan râpé

+ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

+ sel et poivre.

Tu peux remplacer la citrouille par du potimarron : dans ce cas, ça va encore plus vite : lui, on ne le pèle pas !

L'été, zappe la citrouille : le plat redevient les fameuses pâtes au pesto
comme on les mange sur la côte d'Azur ou sur la côte

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



Pâtes à la citrouille, pistou, noix et chèvre fondu (pour étudiant fauché gourmand!)



ligurienne.

Sans four : coupe la bûche de chèvre en dés et verse les sur les pâtes chaudes.

Bonne dégustation !

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

