

## Anita Fossaluzza

### Une courge, ... un dessert ! Recettes pour faire la nique aux allergies

#### Ingrédients

##### Recette pour 4 personnes

###### **Pralin**

50 g de graines de tournesol et/ou de courge  
1 c. soupe de sucre  
1 c. soupe de miel

###### **Purée de courge**

25 g de beurre  
500g de courge (p. ex. Butternut)  
1 pomme (p. ex. Boskoop)  
2 c. soupe de sucre  
1,5 dl de jus de pommes  
½ c. soupe de jus de citron

###### **Crème**

180 g de demi-crème (ou crème) acidulée  
150 g de mascarpone  
1 c. soupe de jus de pommes

#### Préparation

###### **Pralin**

Hacher grossièrement les graines de tournesol et/ou de courge et les faire rôtir légèrement dans une poêle. Ajouter le sucre et le miel et mélanger jusqu'à ce que le sucre caramélise. Verser sur du papier cuisson (Blechrein). Laisser refroidir complètement.

###### **Purée de courge**

Couper la courge et la pomme en petits morceaux (ou la râper). Chauffer le beurre dans la même poêle. Faire revenir les morceaux, saupoudrer avec le sucre, continuer à faire revenir un instant. Arroser avec le jus de pomme et le jus de citron et laisser cuire environ 20-25 minutes à découvert sur feu doux en remuant de temps en temps. Mixer finement la courge et la pomme avec le liquide pour obtenir une purée lisse et onctueuse. Laisser refroidir.

###### **Crème**

Mélanger la demi-crème (ou crème) acidulée, le mascarpone et le jus de pomme. Réserver la crème env. 30 minutes à couvert au frais.

###### **Montage**

Verser la moitié de la purée de courge dans 4 verres d'env. 2.5 dl, couvrir avec 1/3 de la crème, répartir le pralin, 1/3 de crème, puis le reste de purée et le reste de crème.

###### *Remarque*

*extrait de "Recettes pour faire la nique aux allergies"  
P.194 : Crème à la courge*

*Sans amande, blé, cacahuète, fruits exotiques, gluten, légumineuse, millet, noisette, noix, œuf, orge, seigle, soja*

*les éditions d'en bas*



Auteure "La Nique aux allergies"