



Chanterelles avec purée de courge à la betterave rouge

Valeurs nutritives par personne: protéines 4 g, lipides 24 g, glucides 21 g, 330 kcal

Cette purée d'un rouge éclatant est aussi délicieuse qu'elle en a l'air. Dressée avec des chanterelles et des oignons, elle fait un exquis repas végétarien.

Ingédients

Repas léger

Pour 4 personnes

- 1 betterave rouge crue d'env. 180 g
- 700 g** de courge, pesée parée, p. ex. potimarron (courge de Hokkaïdo)
- 2 brins** de thym
- 6 cs** d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 100 g** de crème fraîche
- 0,5 dl** de lait
- 2** gros oignons rouges
- 4 cs** de vinaigre balsamique invecchiato
- 250 g** de chanterelles
- 1** gousse d'ail
- ½ bouquet** de sauge

À vos tabliers!

Préparation: env. 25 minutes

Cuisson au four: env. 15 minutes

Total: **40 min.**

Préchauffez le four à 200 °C, chaleur de voûte et de sole. Couper la betterave en dés d'env. 0,5 cm et la courge en cubes d'env. 2 cm. Effeuer le thym. Assaisonner la betterave et la courge séparément avec du sel, du poivre et du thym puis les arroser d'un peu d'huile d'olive. Les répartir, toujours séparément, sur une plaque et faire cuire env. 20 min au milieu du four.

Réduire la betterave rouge en purée avec la crème fraîche à l'aide d'un mixeur plongeur et passer la courge au presse-purée. Réunir le tout, ajouter le lait et bien mélanger. Saler, poivrer et réserver à couvert au chaud.

Entre-temps, couper les oignons en deux puis en quartiers. Les étuver dans la moitié du reste de l'huile jusqu'à tendreté. Mouiller avec le balsamique, saler, poivrer et réserver à couvert au chaud.

Nettoyer les chanterelles puis les couper en morceaux plus ou moins gros. Hacher finement l'ail et effeuiller la sauge. Rissoler le tout dans le reste de l'huile, saler et poivrer. Dresser les champignons avec la purée et les oignons.

Recette: Andrea Pistorius

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/chanterelles-avec-puree-de-courge-a-la-betterave-rouge>



Les p'tits trucs

- On peut aussi utiliser de la betterave rouge cuite. Dans ce cas, la couper en dés plus grands (env. 2 cm).
- Cette purée est également délicieuse réalisée avec des patates douces à la place de la courge.
- Compléter les chanterelles avec d'autres champignons, p. ex. de Paris, ou alors les remplacer par la variété de votre choix.