



## PUREE BUTTERNUT-NOISETTES (TM5, TM31)

⌚ 10 min ⌚ 50 min 🌿 Facile 🍴 4 portions 📊 Par 1 portion : 1922 kJ, 465 kcal, Protéines 5.8 g, Glucides 18.3 g, Lipides 41.3 g

### INGREDIENTS

60 g de noisettes  
60 g de cerneaux de noix  
40 g de fruits secs variés (raisins secs...)  
6 brins d'aneth frais, équeutés  
400 g d'eau  
1 courge butternut, coupée en deux dans la longueur et épépinée  
4 c. à soupe rase d'huile de noisette  
50 g de crème liquide 35% m.g.  
2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

### ACCESSOIRE(S) UTILE(S)

Non renseigné

### ACCESSOIRE(S) THERMOMIX

gobelet doseur, Varoma

### Préparation

1. Mettre les noisettes, les cerneaux de noix, les fruits secs déshydratés et l'aneth dans le bol, puis mixer **1 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'eau dans le bol. Mettre la courge dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur **40 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol.
3. A l'aide d'une cuillère, évider la courge butternut sans en casser la peau, puis mettre sa chair dans le bol. Réserver la peau pour la finition. Ajouter l'huile de noisette, la crème liquide et le sel au contenu du bol, puis mixer **1 min/vitesse 4**. Transvaser dans la courge évidée et parsemer du mélange de fruits secs et d'aneth ciselé. Servir chaud.

### CONSEIL(S) SUR LES ACCORDS METS/VINS

- Un pays d'oc sauvignon