

Le flan à la citrouille

Pour 8 personnes.

Préparation : 40 minutes / Cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

*1,5 kg de citrouille
140 g de farine
4 œufs
150 g de sucre
½ L de lait
1 sachet de sucre vanillé*



- 1) Préchauffer le four à 200°C (th. 5-6).
- 2) Cuire la citrouille, préalablement coupée en dés, dans une grande casserole avec un verre.
- 3) d'eau, jusqu'à ce que la fourchette s'enfonce sans difficultés. Egouttez.
- 4) Pendant ce temps, mélanger la farine, le sucre, les œufs, le sucre vanillé ainsi qu'un peu de lait.
- 5) Mixer la citrouille et mélanger à la pâte. Remuer puis y incorporez le reste du lait.
- 6) Huiler un plat puis y verser la préparation.
- 7) Cuire le flan pendant 45 minutes à 200°C. Démouler froid.



Muffins à la citrouille :

Pour 12 muffins.

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients :

- 1/2 tasse de sirop d'érable*
- 1/2 tasse huile végétale*
- 1 tasse de citrouille en purée, froide*
- 2 œufs légèrement battus*
- 1 c. à café d'essence d'amande*
- 1,5 tasse de farine de blé complet*
- 1 c. à café de poudre à pâte*
- 1/2 c. à café de bicarbonate de soude*
- 1/2 c. à café de sel*
- 1/3 tasse de raisins secs*
- 1/4 tasse noix de Grenoble (facultatif)*



- 1) Dans un grand bol, mélanger le sirop d'érable, l'huile, la purée de citrouille, les œufs battus et l'essence d'amande.
- 2) Dans un autre récipient, tamiser la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3) Incorporer cette dernière préparation au premier mélange.
- 4) Mélanger délicatement, puis ajouter les raisins secs et les noix.
- 5) Verser dans des moules à muffins (graissés ou avec du papier cuisson).
- 6) Cuire au four à 180°C pendant 30 minutes.



Jus de citrouille

Pour 6 personnes.

Préparation : 15 minutes / Cuisson 20 minutes.

Ingrédients :

500 g de citrouille

½ L de lait

175 g de sucre

Quelques graines de pavot (décoration)



- 1) Evider, éplucher et couper la citrouille en morceaux grossiers.
- 2) Faire cuire la citrouille dans le lait pendant environ 20 minutes.
- 3) Mixer le mélange citrouille/lait et y ajouter le sucre.
- 4) Agrémenter avec clous de girofle, cannelle, poivre... Et décorer avec les graines de pavot.

