



La courge des toutes les couleurs

La courge de toutes les couleurs

Confiture à la courge et hibiscus

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

800 g de courge

180 ml d'eau

500 g de sucre

40 g de fleurs
d'hibiscus séchées

40 g de cannelle

Réalisation

1. Couper la courge en petits cubes et réserver
2. Porter à ébullition le sucre, l'eau et les fleurs d'hibiscus
3. Filtrer le sirop et ajouter la courge avec la cannelle en poudre
4. Cuire jusqu'à la bonne consistance
5. Mixer et mettre en pot

La courge de toutes les couleurs

Pain bao blanc et bleu

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

Pain

180 g de farine

4 g de levure sèche

40 g de beurre mou

100 ml d'eau tiède

4 g de sel / poivre

Garniture

20 g de beurre

80 g d'oignon rouge

160 g de chou rouge

1 blanc d'oeuf pasteurisé

2 g de sel

1 g de poivre

Réalisation

Pain Bao

1. Mélanger la levure avec l'eau tiède. Ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger le tout et laisser reposer à température ambiante pour accélérer le processus de levage, 30 minutes environ.

Garniture

Hacher les oignons finement.

Faire suer les oignons dans un peu de beurre moussant, sans coloration. Réserver.

Hacher le plus finement possible le chou rouge en purée à l'aide du mixer.

Ajouter le blanc d'oeuf au chou dans une terrine, ajouter le sel et les oignons tempérés.

Mélanger et réserver.

Prenez la pâte, roulez-la en boule et aplatissez-la pour obtenir un disque (légèrement oval si possible d'ailleurs) d'environ 0,5 cm d'épaisseur.

Disposer une cuillère à café de masse bleue au milieu et refermer le pain. Le rouler délicatement sur la table.

Placer sur un papier cuisson (pas obligatoire) et faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes.