



« PALETS » de POTIMARRON

Ingrédients

1 potimarron

Farine de pois chiches

1 œuf

Coriandre fraîche

Épices : cumin, curcuma, paprika, gingembre, sel, poivre

Graines de sésame, de courge et de tournesol

Préparation et cuisson

Faire cuire le potimarron découpé en dés à la vapeur, puis l'écraser à la fourchette.

Mélanger avec de la farine de pois chiches (selon texture souhaitée) l'œuf, les épices et la coriandre fraîche ciselée.

Préparer une plaque de four avec du papier cuisson.

Faire des petits palets sur lesquels vous parsemez les graines légèrement écrasées ou pilées.

Enfourner pour environ 15 mn, cuisson à vérifier.