



Toque & Tablier



Comment découper un potiron facilement ?

Temps de préparation : 15 min.

Mon secret chuchoté à l'oreille : Le secret pour découper facilement votre potiron est d'avoir un couteau digne de ce nom. Il doit être bien aiguisé et avec une grande lame pas trop fine.

La marche à suivre

1. Que vous l'ayez acheté « en portions » ou en entier, le plus important est de découper votre potiron en tranches complètes c'est-à-dire de découper dans chaque interstice. Pour ma part, mon potiron ayant des interstices très peu prononcés, je pouvais garder 2 petites tranches ensemble.



2. Enlever les filaments et les graines (petit aparté pour les graines : vous pouvez les garder si vous voulez pour les manger comme petit grignotage..Voir « On ne jette rien » un peu plus bas...)

3. Une fois que votre tranche est complète, nous allons enlever la peau. Pour cela, couchez votre tranche de potiron sur le flanc et suivez sa courbure. Essayez de rester au plus proche de la peau pour ne pas gâcher trop de chair.



4. Retournez votre potiron sur l'autre tranche pour vérifier que vous n'avez pas laissé de peau sur cette partie.

Découpez-le après en morceaux ou en tranches en fonction de la recette !



Découvrez ma recette de velouté healthy de potiron et curcuma

Mon secret numéro 2 chuchoté à l'oreille : si vous n'avez pas acheté un potiron entier, sachez qu'il doit être mangé assez vite car sa chair s'abîme vite...

On ne jette rien ! : Très longtemps j'ai jeté les graines de potiron. Néanmoins, j'ai découvert qu'elles étaient délicieuses en guise d'apéritif par exemple ou pour une salade. Elles ont un goût légèrement salé, parfaites pour siroter avec un petit verre de vin ! Nettoyez-les à l'eau froide et mettez-les dans un four chaud une dizaine de minutes jusqu'à ce que les graines soient sèches.

