



## MOELLEUX AU POTIMARRON

### Recette de saison

### Cuisiner les légumes en dessert

### Équilibré

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

### Ingrédients (bio) :

- 500g de potimarron
- 200g de farine
- 4 oeufs
- 50g de sucre complet type rapadura
- 1 CàS de rhum
- 

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante.
2. Couper le potimarron en dés avec la peau et le faire cuire à la vapeur pendant env 20 min (ou jusqu'à ce qu'il soit bien tendre). Laisser tiédir.
3. Le mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Ajouter la farine et le sucre et les oeufs. Bien mélanger
5. Ajouter le rhum. Mélanger à nouveau.
6. Verser la préparation dans un moule recouvert d'un papier cuisson.
7. Enfourner 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.
8. Laisser tiédir puis démouler.

Avantages santé : Riche en légume et peu sucrée, cette recette est pleine d'antioxydants, vitamines (surtout provitamine A), minéraux, oligo-éléments et fibres.