

# Tajine de potimarron et son jus de merguez façon manger-mains

Gaétan Sécher, chef de cuisine formateur au sein du Centre National de la Fonction Publique Territoriale

## Ingrédients (pour 5-6 personnes)

500 g potimarron brut	Ketchup appertisé
160 g de merguez mouton et boeuf brut	Curry breton
15 cL de crème fluide UHT brut	Sel gris fin
85 g de couscous moyen semoule	Agar-agar
45 g de préparation manger main	Poivre blanc moulu déshydraté
Huile d'olive	



## Mise en oeuvre

Passer au mixeur le potimarron cuit avec sa peau, en y incluant la crème liquide et la préparation manger-main. Assaisonner la purée de potimarron avec une pincée de sel, de poivre et le curry breton. Le mélange doit être parfaitement homogène. Garnir les moules silicone et les placer au four environ 20 min à 120°C.

Pendant ce temps cuire la semoule de couscous avec l'huile d'olive et 2 volumes d'eau. Lorsqu'elle est bien gonflée, ajouter à nouveau 1/2 volume d'eau toujours par rapport à la semoule sèche. Ajouter ensuite l'agar-agar et porter à ébullition environ 3 min.

Mouler le couscous dans les moules silicone et laisser refroidir. Griller les merguez et mixer avec le ketchup et quelques centilitres d'eau. Remettre les bouchées de semoule au four à 80° pendant 10 minutes.

Dresser la tagine de potimarron et son jus de merguez façon manger-mains.

## *Pourquoi manger des fruits et légumes de saison ?*

Pour une alimentation équilibrée, il est important de consommer des fruits et des légumes. Cependant, il ne s'agit pas de manger n'importe quel fruit ou légume à n'importe quel moment. Il existe de nombreux avantages à manger des produits de saison !

**Le goût :** les fruits et légumes locaux qui arrivent à maturité au soleil développent des saveurs que ceux mûrissant pendant le transport ne peuvent avoir.

**Les besoins nutritionnels :** la nature est bien faite et nous offre tout ce dont nous avons besoin au bon moment ! En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments : tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes pleins de vitamine C. En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : on trouve alors de nombreux fruits comme le melon, la pastèque qui ont des propriétés particulièrement désaltérantes !

Pour le mois d'octobre, on pourra déguster poire, pomme, coing ou raisin. En légumes, on se délectera de carotte, citrouille, cresson, poireau ou encore de potiron !

## *Régalez-vous !*



malakoff médéric  
humanis

silver  
fourchette