

Blinis au potiron

Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 357 Kcal

Charge glycémique par portion: 47.823

Les ingrédients

- 100.0 gr Potiron
- 3.0 u Oeuf
- 100.0 gr Farine de blé
- 200.0 gr Sucre en poudre
- 50.0 gr sucre glace
- 100.0 gr maïzena
- 2.0 cs Huile

Préparation des légumes

Épluchez et coupez le potiron en morceaux. Faites le cuire dans une cocotte minute jusqu'à ce qu'il soit tendre (5min). Puis laissez le égoutter dans une passoire pendant 20min.

Écraser le potiron avec une fourchette.

Préparation de la pâte à blinis

Dans un saladier, mélangez: le potiron écrasé avec les oeufs, les farines et le sucre en poudre.

Cuisson

Dans une poêle anti adhésive, faites chauffer un peu d'huile, puis déposez un petit tas de la préparation en formant une galette. Vous pouvez en faire plusieurs à la fois dans une poêle. Laissez frire 3 à 4 min e chaque côté. Egouttez la galette sur du papier absorbant. Pensez à remettre un peu d'huile entre chaque cuisson de galettes.

Présentation

Au moment de servir saupoudrez de sucre glace ou de sucre blanc.

Suggestion: A proposer en entrée avec du foie gras et de la confiture de figue.