

Tartinade de potimarron au gingembre By Cath

– Recette au Companion et son mini bol

 Cooking By Cath

Cette tartinade présente l'avantage d'être très peu calorique, saine et bon marché, tout en étant originale et festive.

A servir à l'apéritif en toute occasion et pourquoi pas lors des fêtes de fin d'année, d'autant plus qu'elle peut se préparer plusieurs jours à l'avance.

Elle se déguste aussi bien tiède que froide, les 2 étant excellents.

Pour un moment convivial, présenter la tartinade dans un bol, accompagné de toasts de pain que chacun pourra tartiner comme il le souhaite.

☆☆☆☆☆
Soyez le premier à voter !



Préparation
10 min



Cuisson
20 min



Durée totale
30 min

 **Catégorie :** APERITIF

 **Cuisine :** Cuisine légère

 **Nombre :** 6 personnes

MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [PANIER VAPEUR INTERNE](#)
- [MINI BOL](#)

INGREDIENTS

- 300 g potimarron
- 1 [gousse d'ail](#)
- 1 c. à café [graines de sésame doré](#)
- 1/2 tsp [gingembre moulu](#) (poudre)
- 1 branche [persil](#)
- Sel, poivre
- Pain aux céréales (pour faire les toasts)

PRÉPARATION

Étape 1

1. Laver le potimarron* et le couper en tronçon de 4 à 5 cm
2. Disposer les morceaux de potimarron dans le panier vapeur interne du Companion
3. Verser 700 millilitres d'eau ([+ 1 cuillère à soupe de vinaigre](#)) dans la cuve du robot
4. Installer le panier vapeur dans la cuve.
5. Fermer le couvercle, mettre le [bouchon en position MAX](#) et lancer le [programme vapeur STEAM P1](#) pour une durée de 20 minutes.

Étape 2

1. Pendant ce temps, laver et [équeuter le persil](#).
2. Éplucher la gousse d'ail et [ôter son éventuel germe](#)

Étape 3

1. Vider la cuve et y [installer le mini bol](#) et son couteau
2. Ajouter l'ail, le persil, le potimarron cuit, le gingembre, saler et poivrer
3. Fermer les couvercles et lancer le robot : vitesse 8 - 1 minute

