**PÂTISSON FARCI**

**Ma Création**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 30 minutes + 40 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes**

1 Pâtisson d’environ 1Kg500

500 g de Pasata de Tomate (voir conseil)

Huile d’Olive

Pour la farce :

150 g de Bœuf Haché

250 g de Chaire à Saucisse

1 Oignon rouge

1 Gousse d’ail

2 Cuillères à Soupe d’Huile d’Olive

1 Cuillère à Soupe d’Origan séché

100 g de Lardons fumés

100 g de Mozzarella

1 Cuillère à Soupe de Graine de Tournesol (décortiquées)

Sel et Poivre du moulin

Matériel :

1 Grand faitout

1 Robot mixer

Préparation :

Lavez le pâtisson et déposez le dans le faitout, recouvrez le d’eau ajoutez du gros sel et comptez 20 minutes de cuisson à partir de l’ébullition. (Voir conseil)

Égouttez-le et laissez refroidir afin de ne pas vous bruler quand vous l’éviderez.

Pendant ce temps préparez la farce :

Dans une petite poêle antiadhésive faites torréfier les graines de tournesol.

Épluchez l’ail et l’oignon puis placez-les dans le bol du robot et hachez le tout.

Ajoutez les deux viandes avec les œufs, l’huile d’olive, la coriandre, les graines de tournesol et un peu de sel (pas trop les lardons étant salés il vaut mieux avoir à en rajouter), poivrez généreusement. Redonnez un coup de mixer afin de bien mélanger (Voir conseil)

Débarrassez la farce dans un saladier et incorporez les lardons ainsi que la mozzarella coupée en petits dés.

Préchauffez votre four à 180°

Ouvrez le dessus du pâtisson avec un couteau pointu, ôtez les graines qui se trouvent à l’intérieur et farcissez en formant un dôme sur le dessus.

Fermez le dessus avec le chapeau que vous avez découpez.

Dans le fond du plat à four (Voir conseil) versez la pasata de tomates puis posez le pâtisson dessus, arrosez d’un filet d’huile d’olive.

Enfournez pour 40 minutes. Servez chaud à la sortie de four.

Conseil :

La pasata de tomates est en fait de la purée de tomates mais Pas du coulis, si vous n’en trouvez pas utilisez une boite de tomates concassées.

Vérifiez son assaisonnement avant de l’utilisez afin de rectifier si vous la trouvez fade.

Le pâtisson fait partie de la grande famille des cucurbitacées. Cette courge à la chair blanche présente un léger goût d'artichaut, qui lui vaut le surnom d'"artichaut de Jérusalem".

Les recettes de pâtisson sont variées : préparez-le en gratin, soupe, poêlé ou encore farci. On reconnaît le pâtisson, aussi appelé "bonnet d'évêque" ou "bonnet impérial" à sa forme aplatie et dentelée.

Sa peau peut être blanche, jaune-orangée et même tachée de noire, selon les espèces.

Le pâtisson doit être épluché, lorsqu'on le cuisine à la poêle ou en gratin.

Conservé dans une pièce fraîche à l'abri de la lumière, le pâtisson se conserve facilement quelques semaines.



Lors de cuisson la peau reste dure, c’est l’intérieur qui cuit.

Ne prolongez pas la cuisson en attendant que celle-ci ramollisse cela ne marchera pas et vous aurez de la bouillie de pâtisson à l’intérieur.

Ne faites pas trop tourner le robot lorsque vous ajoutez les viandes, on veut juste mélanger correctement, mixez à petite vitesse.

Pour la cuisson j’ai eu l’idée de placer cette courge dans une tourtière, elle s’adapte correctement à la forme du plat ce qui n’est pas toujours évident dans un plat carré ou rectangulaire.

Coté forme :

|  |
| --- |
|  |

Cette courge nous propose un cocktail de vitamines comme la **vitamine B1** (210 µg pour 100 g), ainsi que les **vitamines A, C et B6**. Le pâtisson est également une source de fer, mais moins bien absorbé que le fer d'origine animale.

Les graines de tournesol représentent une véritable source de vitamines qui permet de **lutter contre le vieillissement**.

Elles réduisent le taux de cholestérol et fournissent de **« bonnes » graisses** nécessaires au bon fonctionnement de l’organisme, **sans compromettre un régime alimentaire strict**.

Lorsqu’elles sont utilisés en collation elles ont la **propriété d’atténuer l’appétit**.

|  |
| --- |
| Elle contient de la **vitamine B6** qui combinée à la **vitamine B9** (que l’on trouve entre autre dans : les épinards, les lentilles, le cresson, les poires et les herbes aromatiques comme la menthe, le romarin et l’origan présent dans cette recette) est très utile pour **soulager les troubles de l’humeur et troubles nerveux**.  **Astuce** : manger des graines de tournesol peut apaiser le cerveau lors d’un travail nerveux, voire aider à se débarrasser de la dépendance à la nicotine dans le cadre d’un arrêt du tabac.  Enfin, ces graines ont un effet **bénéfique sur les cheveux cassants et fins** ainsi que sur les **ongles qui ont une tendance à se dédoubler et à casser**. |