**http://autrecuisine.canalblog.com**

**Septembre s'annonce, et voilà les potimarrons : pour moi un passage obligé, j'ai un penchant, une tendresse pour ces plantureux légumes bien tournés aux couleurs d'été indien. Rondement, je me mets aux fourneaux, mais il est trop tôt pour penser soupes ! Panachons-le de quelques légumes et le voilà rapidement cuit, l'occasion d'une gourmande ballade aux couleurs de l'automne.**

***Potimarron en fricassée***

**Ingrédients pour 4 personnes: 1 petit ou un demi potimarron - 2 oignons - 1 poireau - Huile d'olive - 1càs de graines de coriandre - 1 pointe de curry (facultatif) - 1 belle gousse d'ail - Persil, sel, poivre.**

**Le potimarron ne s'épluche pas. Lavez et coupez le potimarron en cubes de 2cm. Lavez et émincez le poireau. Ecrasez les graines de coriandre dans un mortier ou au mixeur. Epluchez l'ail.**

**Faites fondre les oignons et les poireaux quelques minutes dans un poêle avec 1 filet d'huile d'olive, saupoudrez d'une pointe de curry et mélangez. Ajoutez le potimarron, la coriandre, salez et cuire une dizaine de minutes. Il ne doit pas tomber en purée et rester légèrement ferme.**

**Ajoutez l'ail écrasé au presse ail en fin de cuisson. Poivrez, parsemez de persil lavé et haché.**

***La pincée de curry est facultative, mais lorsqu'il est saupoudré en petite quantité sur les légumes, il relève le goût sans que l'on s'en aperçoive. Essayez, vous ne pourrez plus vous en passer. Achetez des épices bio, elle sont bien plus parfumées, vous en mettez moins, naturelles et excellentes pour la santé.***