

Mijoté de butternut aux pois chiches, fruits secs et épices



“ Une superbe recette puisée chez ma copine Sécotine du blog [Sécotine fait sa maligne](#). Au moment de préparer la recette, je me rends vite compte que je n'ai plus d'abricots séchés... Tit'Anick ! Pas de panique ! Je les ai remplacés par des mûres blanches connues sous le terme anglophone de 'mulberries'. C'est comme pour les canneberges... 'cranberries' sonne certainement plus exotique aux yeux français !!! Je déraille ! Pour ce qui est des graines de moutarde, j'ai utilisé les graines de moutarde jaune destinées au jardin. Étant mortellement allergique au riz, je les ai servies avec des vermicelles de soja ! Résultat : PARFAIT !

Les Ingrédients :

(Pour 6 personnes)

- 200 g de [pois chiches](#) secs (ou 400 g de pois chiches cuits)
- 1 kg de courge [butternut](#)
- 1 gros [oignon](#)
- 2 à 3 gousses d'[ail](#)
- 1 [piment rouge](#)
- 250 g de [tomates](#) (ici des [tomates confites](#))
- 50 g d'[abricots](#) secs (ici des [mulberries](#) ou [mûre blanches](#))
- ½ litre de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe rase de cumin en poudre
- 1 c. à soupe de graines de moutarde noire (ici jaune)
- 2 c. à soupe de poudre d'[amandes](#)
- 3 c. à soupe de noix de coco (en poudre ou copeaux)
- 2 c. à soupe de mascarpone (ici crème fraîche épaisse de Normandie)

Pour le dressage...

- 2 c. à soupe d'[amandes](#) effilées
- 1 gros bouquet de [coriandre](#) fraîche (ou congelée)
- Le jus de 1 ou 2 [citron\(s\)](#)

Les Étapes :

J'ai utilisé des pois chiches secs que j'ai fait tremper 12 heures (*une nuit*) dans l'eau froide. Égouttez, rincez, couvrez d'eau froide, portez à ébullition avec une pincée de bicarbonate et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent bien tendres (*en moyenne 20 minutes*).

Pendant ce temps, épluchez la courge puis coupez-les en cubes de 2 cm x 2 cm. Déposez-les dans un plat qui peut aller au four. Arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez. Enfournez à 200°C pendant environ 20 minutes.

Pendant ce temps, épluchez l'oignon et l'ail. Émincez-les. Émincez le piment après l'avoir épépiné. Faites ensuite chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans un grand faitout. Jetez-y les graines de moutarde (*noire, jaune ou blanche*). Lorsqu'elles commencent à exploser (*comme du maïs soufflé*), ajoutez l'oignon et faites blondir quelques minutes. Ajoutez l'ail, puis le piment et le cumin. Faites chauffer quelques instants pour libérer les arômes. Incorporez les tomates. Salez et poivrez. Laissez cuire quelques minutes.

Incorporez la courge rôtie, les pois chiches cuits, le bouillon et les mûres blanches (*ou les abricots séchés coupés en petits morceaux*). Amenez à ébullition, puis baissez le feu. Faites mijoter 15 à 20 minutes. La courge doit devenir bien tendre. Ajoutez les amandes en poudre, la noix de coco et la crème (*ou la mascarpone*). Ajustez l'assaisonnement, ajoutez éventuellement un peu de liquide. Laissez frémir jusqu'à ce que le mijoté soit bien chaud.

Servez. Saupoudrez d'amandes effilées et de coriandre, ajoutez un généreux trait de citron et servez avec des vermicelles de soja (*ou du riz blanc*).

Dégustez sans plus tarder !

Et Que Dire De Plus ?

→ Recette puisée chez Sécotine fait sa Maligne : [Mijoté épicé de courge, pois chiches et coco](#).

→ Recette de [tomates confites](#).

→ Ce mijoté se réchauffe très très bien. Ajoutez un peu de liquide si vous le trouvez trop épais !