



Potiron / Pumpkin



Curry de gambas et potiron
Prawn and pumpkin curry

Curry de gambas et potiron

Prawn and pumpkin curry

GAMBAS

Gambas	20
Huile d'olive	
Sel, poivre	

Décortiquer les gambas en prenant soin de garder le dernier anneau avec la queue sur le corps des gambas. Inciser le dos des gambas et retirer le boyau puis réserver. Au moment de servir, cuire les gambas à feu vif à l'huile d'olive. Saler et poivrer.

RIZ AUX HERBES

Riz Basmati	250g
Botte de coriandre fraîche	1
Botte de persil plat frais	1
Amandes effilées	50g
Sel, poivre	

Ciseler les herbes et réserver. Cuire le riz créole et réserver au chaud. Au moment de servir, mélanger les herbes avec le riz.

SAUCE AU POTIRON

Têtes de gambas	20
Oignon	1
Carotte	1
Tomates	2
Cognac	4cl
Piment oiseau	½
Crème liquide entière	10cl
Curry	10g
Purée de potiron PONTHER	150g
Eau	
Ail, thym, laurier	

Préparer la garniture en taillant l'oignon, la carotte et les tomates en mirepoix. Dans une cocotte, colorer les têtes de gambas puis flamber au cognac. Ajouter la garniture, l'ail, le thym, le laurier, le piment oiseau et le curry puis suer l'ensemble. Ajouter l'eau et cuire à feu moyen environ 1 heure. Filtrer puis ajouter la crème et la purée de potiron PONTHER. Cuire à feu doux environ 15 minutes et réserver au chaud.

DRESSAGE

Mélanger les gambas avec la sauce et dresser dans une assiette creuse avec le riz aux herbes et parsemer d'amandes effilées.

LE CONSEIL EN PLUS

La purée de potiron PONTHER peut être remplacée par un mélange de purée de poivron rouge PONTHER et de purée de tomate PONTHER. Il est possible de remplacer les gambas par des coquillages.

PRAWNS

Prawns	20
Olive oil	
Salt, pepper	

Shell the prawns, taking care to leave the last shell ring with the tail intact attached to the prawn. Make an incision in the back of the prawn, devein and reserve. Just before serving, cook the prawns on a high heat in olive oil. Add salt and pepper.

HERB RICE

Basmati rice	250g
Bunch of fresh coriander	1
Bunch of fresh flat parsley	1
Flaked almonds	50g
Salt, pepper	

Chop the herbs finely and reserve. Cook the Creole rice and keep warm. Just before serving, mix the herbs with the rice.

PUMPKIN SAUCE

Prawn heads	20
Onion	1
Carrot	1
Tomatoes	2
Cognac	4cl
Bird's eye chilli	½
Double cream	10cl
Curry	10g
PONTHER pumpkin purée	150g
Water	
Garlic, thyme and bay leaf	

Prepare the garnish by chopping the onions, carrots and tomatoes into small cubes. In a casserole, brown the prawn heads and then flambé them with the cognac. Add the garnish, garlic, thyme, bay leaf, bird's eye chilli and curry and sweat together. Add the water and cook on a medium heat for around 1 hour. Strain, then add the cream and the PONTHER pumpkin purée. Cook on a low heat for around 15 minutes and keep warm.

ASSEMBLY

Combine the prawns with the sauce and arrange in a soup plate with the herb rice and sprinkle with the almond flakes.

EXTRA TIP

You could replace the PONTHER pumpkin purée with a mix of the PONTHER red pepper and PONTHER tomato purées. You could also replace the prawns with seashells.

