

GOULASCH DE COURGE AVEC QUENELLES DE PAIN

INGRÉDIENTS

Goulasch de courge

- 250 g de courge d'Hokkaido
- 2 oignons
- 100 g de poivrons rouges, en grosses lamelles
- 150 g de tomates cerises coupées en deux
- 2 cs d'huile
- 30 g de beurre
- $\frac{1}{4}$ de cc de cumin
- 1 cc de féculle de pomme de terre
- 3 cs de vin blanc sec
- 1 cc de paprika fumé en poudre
- 1 gousse d'ail hachée menu
- petit morceau de gingembre haché menu
- sarriette sèche
- graines de coriandre
- 400 ml de bouillon
- 2 cuillères à café de farine
- 100 ml d'eau



Quenelles de pain (6 - 8 quenelles)

- 200 g de pain sec pour quenelles (env. 6 petits pains de la veille)
- 1 oignon coupé en petits dés
- 30 g de beurre
- 2 cs de persil haché
- 125 ml de lait (chaud)
- 2 œufs de poules élevées en plein air, taille M
- Poivre
- noix de muscade
- sel

PRÉPARATION

Goulasch de courge

- Couper la courge en cubes d'environ 1,5 cm et les mettre dans un saladier. Ajouter l'amidon dans le saladier et mélanger le tout jusqu'à ce que les cubes soient uniformément saupoudrés. Chauffer ensuite l'huile dans la poêle et faire revenir brièvement la courge à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée de tous les côtés. Remettre ensuite la courge dans le saladier.



- Couper l'oignon en lamelles. Réduire la température de la poêle et ajouter le beurre dans la poêle. Faire dorer uniformément les lamelles d'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter ensuite l'ail et le gingembre hachés dans la poêle avec la coriandre, la sarriette et le cumin et faire revenir le tout brièvement.



- Réduire à nouveau légèrement la température et ajouter le paprika fumé en poudre dans la poêle et le faire revenir brièvement. Le paprika en poudre ne doit pas être trop grillé, sinon il devient amer.
- Mouiller avec le vin blanc, ajouter le bouillon et augmenter à nouveau la température. Dans un petit récipient, bien mélanger la farine avec l'eau et l'ajouter à la sauce bouillante en remuant vigoureusement jusqu'à ce qu'elle épaisse et qu'elle atteigne à nouveau l'ébullition. Assaisonner la sauce de sel et de poivre.

- Ajouter les cubes de potiron, les poivrons coupés et les tomates cerises à la sauce et laisser mijoter légèrement pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce goulash ait une consistance onctueuse et que les cubes de potiron soient cuits.

Quenelles de pain

- Couper le pain des quenelles (semeli de la veille ou vieux pain) en cubes et l'arroser de lait chaud.
- Couper les oignons en dés et les faire revenir dans le beurre ou la margarine chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter le persil et faire revenir brièvement.
- Incorporer les oignons/le persil cuits à la vapeur à la masse de petit pain, ajouter les œufs, laisser reposer un peu et pétrir ensuite. En cas d'utilisation de dés de petit pain sec, laisser reposer la masse plus longtemps et ajouter éventuellement 1-2 cuillères à soupe de lait ou d'eau dans la masse des quenelles.
- Assaisonner généreusement avec de la noix de muscade, du poivre et du sel. Saupoudrer éventuellement un peu de farine sur la masse pour obtenir une meilleure consistance (pas trop, sinon les quenelles deviennent dures).
- Avec les mains mouillées, former 6 à 8 quenelles fermes et de taille à peu près égale et les rouler dans la farine. Pour ma part, je forme les quenelles à côté d'une eau légèrement courante : je me lave les mains et forme une quenelle avec les mains humides. Ensuite, je roule la quenelle dans la farine sur une assiette et je la pose sur une surface saupoudrée de farine. Lave-moi à nouveau les mains, forme la quenelle suivante, etc.
- Dans une large casserole, portez de l'eau à ébullition et plongez-y les quenelles. Laisser reposer pendant environ 20 minutes (ne pas cuire à gros bouillons !). La casserole ne doit pas être complètement couverte ! (Cuillère de cuisson entre la casserole et le couvercle).
- Au moment de servir, assaisonner encore une fois le goulasch de potiron avec du sel et du poivre et le parsemer de thym ou de romarin selon les goûts. Bon appétit!

REMARQUE:

N'hésitez pas à faire un peu plus de quenelles de pain.

Elles se prêtent parfaitement à la congélation, à l'accompagnement et à l'utilisation des restes :

Il suffit de les faire revenir dans un peu d'huile, de les recouvrir d'un ou deux œufs, de les faire prendre, de les saler, de les poivrer et de les garnir de persil haché.

Accompagner peut-être d'une salade de tomates ? - Un plat rapide entre deux.

Source: <https://marlandi.de/vegetarisches-kurbisgulasch-mit-semmelknodeln/>

GREGOR KUONEN CAVEAU DE SALQUENEN SA | Unterdorfstrasse 11 | CH-3970 Salgesch
T +41 27 451 21 21 | info@gregor-Kuonen.ch | www.gregor-kuonen.ch

