



Info panier n°9

LE PATISSON

Le pâtisson, également appelé artichaut d'Espagne, artichaut d'Israël, bonnet-de-prêtre, bonnet d'électeur, couronne impériale, est une plante annuelle de la famille des *Cucurbitaceae* cultivée comme légume.



Le pâtisson se distingue des autres courges par son fruit de forme aplatie, circulaire, plus ou moins conique et présentant à sa périphérie des bosses plus ou moins marquées, formant parfois des sortes de cornes redressées.

Ils se cuisent à l'eau bouillante pendant quinze minutes et ont un goût qui se rapproche de celui de l'artichaut.

Propriétés

Ce légume, peu énergétique, est intéressant pour les régimes « minceur », tout en étant riche en vitamines A et C, ainsi qu'en magnésium.

Recette

Pâtissons au poisson pour 4 personnes



- 4 pâtissons
- 350 g de poisson cuit au court-bouillon
- 30 g d beurre
- 25 g de farine
- ¼ de litre de lait, du sel, du poivre, de la noix de muscade et 75 g de gruyère râpé.



Faites cuire les légumes et évidez-les. Hachez les restes de poisson. Faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait et faites épaissir sur feu doux en remuant. Assaisonnez, ajoutez le fromage râpé et les morceaux de poisson dans la sauce. Remplissez les légumes et faites gratiner.