



Cuisine et  
dépendances

## Gratin de patates douces et courge butternut



*Patate douce et courge butternut s'associent dans ce bon gratin de saison, relevé avec une touche de quatre-épices, et recouvert d'une panure croustillante.*

*Je dédie cette recette pleine d'hydrates de carbone à ce cher Mr Dukan qui n'en finit plus de débâter des inepties (ça c'est pour rester polie) pour faire parler de lui. Je parle de sa proposition -entre autres- à donner des points supplémentaires aux bacheliers qui ont un IMC entre 18 et 25; bientôt son régime sera une matière obligatoire au bac tant qu'à y être ! Je suis diététicienne mais même sans l'être, on peut facilement deviner les méfaits d'un tel régime totalement déséquilibré. Carences multiples, troubles métaboliques, ralentissement du transit (qui a pu aller jusqu'à l'occlusion intestinale) sont quelques uns des effets que j'ai pu observer parmi mes connaissances et mes patients (et encore, je ne suis pas spécialisée dans l'amaigrissement). Sans parler du sentiment de frustration et de la reprise de poids après l'arrêt d'un tel régime - pour lequel les gens se culpabilisent en plus de ne pas avoir tenu le coup !! Et en plus il va ficher ça à des ados, j'hallucine. Revoyez vos cours, Mr Dukan, vous commencerez par vous rendre compte que l'IMC entre 18 et 25 n'est pas utilisable chez des ados en pleine croissance. Ce sont des références pour les adultes, il n'y a qu'à ouvrir le carnet de santé de vos enfants (courbes de croissance poids/taille) si vous savez lire. C'est très grave de dire ça, chez ces jeunes fragiles, on peut se demander l'effet qu'aurait une restriction alimentaire pour rentrer dans les normes (qu'on soit "trop maigre" ou "trop gros" d'ailleurs). Je me demande comment il ne peut pas être radié par l'Ordre des médecins.*

*Je vous invite aussi à regarder le coup de gueule de Marina Carrère D'Encausse, médecin du Journal de la Santé : [ici](#), dont la colère est bien perceptible dans ses propos mesurés.*

*Bravo pour votre réussite Mr Dukan, dans la connerie vous avez vraiment atteint des sommets.*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grosses patates douces
- 600 g de courge butternut
- 2 oeufs
- 200 ml de lait
- 60 g de chapelure

- 40 g d'emmental râpé
- 1 pincée de quatre-épices
- sel et poivre noir

Préparation :

Éplucher la courge et enlever ses pépins. Couper en petits cubes réguliers et cuire 15 à 20 min dans une grande casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mettre à égoutter dans une passoire.

Saler et poivrer en fin de cuisson.

Peler et couper en petits cubes la patate douce. La faire également cuire une quinzaine de minutes à l'eau bouillante.

Fouetter les oeufs entiers avec le lait. Saler, poivrer, ajouter le quatre-épices.

Dans un plat à four mélanger les cubes de patate douce et de butternut cuits. Recouvrir du mélange oeufs-lait. Parsemer de fromage râpé et de chapelure.

Enfourner et laisser gratiner une vingtaine de minutes.

Servir chaud.

Le 7 Janvier 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/01/07/index.html>