

Les Courges (Cucurbitacées) à cuisiner

*Quelques conseils de cuisson
et recettes*



SAINT JEAN ENVIRONNEMENT, 34430 St Jean de Védas

BELLES, BONNES ET BIO A LA FOIS !

Avec **vitamines, fibres et basses calories,**

ce sont

LES COURGES

de la famille des
CUCURBITACEES

Leur forme, leur couleur et leur taille sont variées, leurs noms souvent amusants :

*Citrouille, Cornue d'hiver, Doubeurre,
Giraumon, Melonnette de Vendée,
Patidou, Pâtisson, Potimarron, Pomme d'Or,
Potiron, ...*

Ces « légumes fruits », ayant pour certains un goût de châtaigne, de noisette ou d'amande, sont des trésors de vitamines et de minéraux indispensables à la beauté et la santé. Leur **intérêt**, c'est d'être **très riches** en nutriments divers et très **basses calories**

Faciles à préparer

On les cuisine en potages, tourtes, gratins, purée, frites, soufflet, rémoulade, en utilisant les qualités du Potimarron ou le goût « pâte d'amande » du Patidou, dans la fabrication du pain et de pâtisseries.

23 recettes vous sont proposées dans les pages qui suivent

Quelques conseils de cuisson

<p>PATIDOU</p> <p>Cuisson 20 min vapeur ; ne pas peler, épépiner</p>	<p>DOUBEURRE</p> <p>Cuisson 20 min, peler, épépiner</p>
<p>POMME D'OR</p> <p>Cuisson 20 min vapeur ; épépiner après les avoir décalottées</p>	<p>GIRAUMON</p> <p>Cuire après avoir retiré le chapeau, 20 min à la vapeur, épépiner. Peut servir de soupière</p>
<p>PATISSON</p> <p>Cuire entier à la vapeur 25 à 30 min, décalotter, épépiner et cuisiner selon recettes</p>	<p>POTIMARRON</p> <p>Cuire 20 min à la vapeur sans peler, épépiner</p>
<p>CORNUE D'HIVER Reine de la table</p> <p>Cuire entière au four 30 min</p>	<p>MELONNETTE DE VENDEE</p> <p>Gratter la peau, couper en morceaux. Cuire à l'eau pour potages ou faire des frites avec la chair</p>
<p>POMARINE</p> <p>Cuire entière sans peler 20 min à la vapeur, décalotter, épépiner</p>	<p>POTIRON DOUX</p> <p>Cuire 20 min à la vapeur, peler, épépiner et faire en purée</p>

Toutes ces Cucurbitacées peuvent s'accommoder de différentes manières .

Pour certaines les recettes sont interchangeables.

Purée, potages, tourtes, frites, pâtés, farcies, gratinées, râpées, desserts...

Régalez vous avec ces aliments BASSES CALORIES

1 – RAPE DE COURGE AUX PIGNONS

Ingrédients pour 4 personnes

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| - 1 courge Futsu black rinded | - 10 cl de vinaigre de vin rouge |
| - Quelques pignons et noisettes | - 10 cl d'huile de noisette |
| - Ciboule de Chine | - 10 cl d'huile de tournesol |
| - 2 échalotes grises | - Sel, poivre |

Préparation : La veille 15 mn, le jour même 5 mn

- *LA VEILLE : Eplucher la courge, ôter les graines ainsi que les filaments qui les contiennent et râper la chair. Saler légèrement et faire dégorger la courge une nuit, dans une passoire.*
- *LE JOUR MEME : Préparer une vinaigrette : dans le fond d'un saladier, verser le vinaigre dans un peu de sel, mélanger. Hacher très fin au couteau les échalotes. Remuer dans la sauce de manière à bien mélanger. Verser en remuant les deux huiles. Goûter et rectifier l'assaisonnement.*
- *Une heure avant de servir, arroser la courge avec la vinaigrette en ajoutant les noisettes concassées et les pignons. Parsemer de ciboule ciselée et remuer.*
- *Décorer le plat avec des fleurs de bourrache ou de capucines.*

Pour cette recette, on peut utiliser : Futsu black rinded, Chirimen, Ebony acorn, Reine de la table, Rouge vif d'Etampes, Green delicious...

2 – MINI COURGES AU VINAIGRE

Ingrédients pour 1 bocal de 1 litre

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| - 1 kg de mini courges | - 1 litre de vinaigre de vin blanc |
| - 1 c. à soupe de gros sel | - 1 morceau de sucre |
| - 1 dizaine d'oignons grelots | - 1 branche d'estragon |
| - poivre en grain | |

Préparation : 35 min.

- *Laver les mini courges. Les blanchir 1 à 2 mn à l'eau bouillante, les égoutter et laisser refroidir dans un saladier. Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre et 12 cl d'eau de source avec le gros sel et le sucre. Verser le vinaigre bouilli sur les mini courges, dans le saladier, ajouter les oignons, l'estragon, quelques grains de poivre et laisser refroidir à couvert jusqu'au lendemain.*
- *Le lendemain, égoutter les courges, les oignons, le poivre et l'estragon. Recueillir le vinaigre et le faire bouillir de nouveau.*
- *Ranger les mini courges dans le bocal avec l'estragon, les oignons et quelques grains de poivre.*
- *Couvrir le vinaigre bouilli et refroidi et fermer hermétiquement.*

3 – PIZZA A LA COURGE

Ingrédients

Pâte à pizza :

- 450 g de courge Black forest
- 1 c. à café de sucre
- 200 g de farine type 55
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de levure de boulanger
- 10 cl d'eau tiède
- 1 c. à café de sel fin

Garniture :

- 350 g de tomates cerise rouge
- 1 petite boîte d'anchois
- 2 branches de basilic
- Huile d'olive
- Origan séché
- 10 olives noires
- 350 g de tomates cerise jaunes
- 2 tranches de jambon de pays
- 150 g. de mozzarella
- 1 bel oignon
- Sel, poivre

Préparation : 1h + 2h30 (repos de la pâte), **cuisson** : 50 mn

- *Eplucher la courge, couper la chair en dés et faire cuire 25 mn à la vapeur. Bien égoutter les morceaux puis les réduire en une purée épaisse avec un moulin à légumes (grille fine).*
- *Préparer le levain : dans un bol, verser la levure, le sucre et délayer avec l'eau. Ajouter 2 cuillères à soupe de farine et mélanger pour obtenir une pâte souple. Laisser lever 30 mn à 25° C.*
- *Verser ensuite la purée de courge et la farine sur le plan de travail : mélanger. Former un puits et verser le levain, le sel, l'huile d'olive et pétrir énergiquement pendant 10 mn.*
- *Lorsque la pâte est élastique, former une boule, fariner et couvrir d'un linge humide. Laisser reposer et lever environ 2 heures à température ambiante (20°C).*
- *Pendant ce temps, préparer la garniture : laver les tomates et les couper en deux. Préparer les anchois et couper le jambon en morceau. Laver le basilic, réserver quelques feuilles pour le décor, hacher le reste. Couper la mozzarella en tranches.*
- *Lorsque la pâte a levé suffisamment, préchauffer le four (Th. 7).*
- *Pétrir la pâte à nouveau pendant 1 mn environ de façon à l'assouplir. L'étirer à la main jusqu'à obtenir la forme et la grandeur souhaitées. La mettre sur une plaque à four et relever les bords.*
- *Avec un pinceau, badigeonner d'huile d'olive le dessus de la pâte.*
- *Couper l'oignon en rondelles fines, les faire dorer 5 mn à feu doux dans une poêle huilée et les disposer sur le fond.*
- *Disposer la mozzarella, les tomates, les filets d'anchois, le basilic, saupoudrer de miettes d'origan, saler et poivrer.*
- *Faire cuire au four 20 mn environ.*
- *Décorer avec les morceaux de jambon de pays, les olives et les feuilles de basilic réservées, puis servir tiède.*

Pour cette recette, on peut utiliser : Black forest, Sweet mama, green Hokkaïdo, Chesnut, Red kuri, Uchiki kuri, Delica, Buttercup et toute courge à chair assez sèche.

4 – BEIGNETS DE FLEURS DE COURGE

Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de farine
- 50 g de beurre
- 3 c. à soupe de cognac
- 1 pincée de sel
- 50 g de sucre semoule
- 30 fleurs mâle de courge *maxima*
- 1 verre de bière
- 3 œufs
- huile pour friteuse
- sucre roux

Préparation : 45 min + 1 h (repos de la pâte) , **cuisson :** 5 min par série de beignets

- *Mettre la farine dans une jatte et former un puits au centre. Ajouter le sel, 1 œuf le beurre fondu, la bière et 1 c. à soupe de cognac.*
- *Bien mélanger le tout, de manière à obtenir une pâte homogène. Au besoin, ajouter un peu d'eau pour obtenir une consistance assez fluide. Laisser reposer 1 heure au frais.*
- *Pendant ce temps, mettre les fleurs dans un saladier avec le sucre semoule et 2 c. à soupe de cognac. Réserver au réfrigérateur.*
- *Battre les blancs des 2 œufs restants en neige très ferme et les incorporer à la pâte lorsqu'elle a suffisamment reposé.*
- *Plonger délicatement les fleurs égouttées dans la pâte, puis dans la friture bien chaude. Laisser gonfler et dorer. Egoutter sur du papier absorbant, saupoudrer de sucre roux e déguster chaud.*

Pour cette recette, on peut utiliser : les fleurs de toutes les courges de l'espèce *pepo* : Ronde de Nice, Noire ou verte maraîchère, courges du type acorn, Sweet dumpling, Delicata, toutes les variétés de pâtissons...

5 – FEUILLETE DE MAYO KAMA

Ingrédients :

- 1 kg de courge mayo Kama
- 2 cuillères à soupe de gros sel
- 500g de pâte feuilletée
- 6 échalotes
- Poivre
- Persil haché
- Cannelle
- 1 œuf battu
- 10 cl de crème fleurette

Préparation : La veille: 10minutes. Le jour même: 20mn - **Cuisson :** 45 min

- **LA VEILLE :** *Eplucher la courge et couper la chair en dés ou en rondelles. Mettre les morceaux de fruit dans une passoire ou un torchon propre en les saupoudrant de gros sel. Poser la passoire sur la paillasse de l'évier ou suspendre le torchon noué au-dessus de l'évier, et laisser dégorger 6 à 12 heures.*
- **LE JOUR MÊME:** *Etaler environ 300 g de pâte en un cercle d'un diamètre de 10 cm supérieur à celui de la tourtière.*
- *Disposer ce cercle bien centré au fond de la tourtière, et répartir les morceaux de courge et les échalotes sur la pâte.*
- *Assaisonner en saupoudrant de poivre, de persil et de cannelle.*
- *Avec le reste de pâte, former un cercle d'un diamètre égal à celui de la tourtière et en recouvrir les morceaux de courge. Rabattre par-dessus la pâte du dessous et découper au centre 2 petits trous qui permettront à la vapeur de s'échapper. Dorer à l'œuf.*
- *Faire cuire au four (Th. 7) 45 minutes.*
- *Dès la sortie du four, découper une petite ouverture au milieu et y verser la crème*
- *Déguster tiède.*

6 – VOL-AU-VENT AU CRABE

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 courge spaghetti
- 1 oignon
- Huile
- 1 gousse d'ail
- Sel , poivre , muscade
- 100 g. de comté râpé
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 2 c. à soupe rases de beurre
- 2 c. à soupe rases de farine
- 1 boîte de crabe de 200 g.
- 2 verres de jus de crabe complétée avec du lait
- 6 fonds de vol-au-vent
- 6 crevettes bouquet

Préparation : 30 mn, cuisson : 1h10 mn

- *Faire cuire la courge entière 20 mn à l'eau bouillante. La couper en deux, enlever les graines et extraire les filaments à l'aide d'une fourchette. Faire fondre l'oignon coupé en rondelles dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajouter les filaments de courge, la sauce tomate, l'ail finement haché, saler et poivrer.*
- *Faire cuire 10 mn. Peu avant la fin de la cuisson, ajouter le comté râpé et la muscade.*
- *Préparer une sauce blanche: faire fondre le beurre, ajouter la farine et remuer sans cesse avec une spatule en bois pendant quelques instants. Puis ajouter progressivement le liquide tout en tournant. Porter à ébullition 1 mn et retirer du feu. Goûter et assaisonner.*
- *Incorporer la sauce au précédent mélange ainsi que le crabe .*
- *Garnir les vol-au-vent et les passer au four (Th. 7) pendant une quinzaine de minutes. Au moment de servir, décorer chaque vol-au-vent avec une crevette posée sur le bord, comme une anse de tasse..*

7 – FILETS DE SOLE A LA CREME DE POTIRON

Ingrédients :

- 1 courge d'environ 1kg
- 50 g de beurre
- Sel, poivre
- 1 œuf
- 20 cl de crème fleurette
- 1 cuillère à dessert de curcuma
- Farine pour les filets de sole
- 6 beaux filets de sole
- 12 crevettes bouquet
- 3 cl d'huile, persil et combava

Préparation : 1 h - Cuisson : 40min

- *Eplucher et ôter les graines de la courge, la couper en petits cubes, en prélever 400g pour préparer la crème. Les mettre dans une poêle avec 40 g de beurre, saler, poivrer et faire cuire à l'étouffée environ 20 minutes.*
- *Réduire en purée, puis rajouter l'œuf, la crème, le curcuma et battre le tout au fouet.*
- *Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver au chaud.*
- *Faire cuire à la vapeur le reste de la courge (les morceaux doivent rester fermes).*
- *Fariner légèrement les filets de sole, saler, poivrer.*
- *Dans une poêle, verser l'huile et le reste de beurre; lorsque celui-ci est fondu, ajouter les filets de sole à plat et faire cuire environ 6 minutes de chaque côté.*
- *Réserver au chaud.*
- *Dans la même poêle, faire ensuite dorer les crevettes 1 minute sur chaque face.*
- *Simultanément, disposer les filets dans un plat de service chaud, napper légèrement de crème de potiron, dresser les crevettes et décorer le plat avec un peu de persil et de combava râpé. Servir à part les morceaux de courge cuits à la vapeur.*
- *** Le combava est une variété de citron à peau verruqueuse très parfumée.*

8 - ACRAS DE MORUE

Ingrédients : pour 20 acras

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| - 200g de morue salée | - Quelques grains de poivre |
| - 250g de courge | - 3 oignons nouveaux (vert compris) |
| - 100g de farine | - 1 gousse d'ail |
| - 1 pincée de bicarbonate de soude | - Persil |
| - 1 pincée de sel | - 1 ou 2 piments oiseau |
| - 2 œufs, jaunes et blancs séparés | - Huile d'arachide pour la friteuse |
| - 10 cl environ de lait | - 2 citrons verts |
| - 1 oignon | |

Préparation : 45 minutes - Cuisson : 4 à 5 min par série d'acras

- **LA VEILLE.** Faire dessaler la morue dans un saladier d'eau froide pendant environ 12 heures. Eplucher la courge, ôter les graines et les fibres, couper la chair en morceaux. Faire cuire à la vapeur 15 minutes et réduire en purée, la plus sèche possible. Etaler la purée dans un plat et mettre à déshydrater au réfrigérateur toute la nuit, sans couvrir.

- **LE JOUR MÊME :** Mélanger la farine, la purée de courge, le bicarbonate de soude, le sel et les jaunes d'œufs. Délayer en ajoutant peu à peu le lait pour obtenir une pâte lisse et épaisse. Réserver.

- Egoutter la morue, rincer. La mettre dans une casserole d'eau avec l'oignon coupé en quatre, l'eau et le poivre. Porter à ébullition. Et laisser frémir doucement 10 minutes.

- Emietter la morue, en retirant la peau et les arêtes.

- Hacher les oignons nouveaux, l'ail, le persil et le piment. Battre les blancs d'œufs en neige ferme.

- Mélanger la pâte à la morue émietée, les aromates hachés et les blancs d'œufs.

- Faire frire dans l'huile bien chaude, par petites cuillerées. Quand les acras remontent à la surface, les retourner avec une écumoire, laisser dorer 1 à 2 minutes. -

- Egoutter sur du papier absorbant et servir chaud, avec des quartiers de citron.

9 – POMMES D'OR FARCIES AU ROQUEFORT

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| - 6 courges pomme d'or | - 1 c. à soupe d'huile d'olive |
| - 2 échalotes | - 100 g de lardons légèrement fumés |
| - 3 tomates | - 2 gousses d'ail |
| - 1 c. à café de-basilic frais | - 100 g de roquefort |
| - 3 c. à soupe de crème fraîche | - Sel, poivre |

Préparation : 40 mn, cuisson : 1 h

- Laver les courges et les ouvrir en retirant un chapeau du côté du pédoncule. Extraire les graines et les fibres. Faire cuire les courges à la vapeur environ 15 mn. Retirer la chair cuite ainsi évidée.

- Dans une poêle, faire suer à l'huile d'olive les échalotes émincées avec les lardons. Ajouter les tomates concassées, l'ail éclaté, le basilic, saler, poivrer et laisser mijoter 10 mn. Hors du feu, ajouter la pulpe de courge, le roquefort et la crème fraîche. Bien mélanger l'ensemble.

- Garnir chaque pomme d'or avec cette préparation, faire cuire au four (Th.8) 30 mn environ et servir chaud.

10 – QUENELLES DE COURGE

Ingrédients pour 6 personnes

- 700 g de chair de courge
- 80 g de beurre
- 300 g de farine
- 150 g de fourme d'Ambert ou de Roquefort
- 3 œufs
- 15 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation : 30 min, **cuisson** : 45 min

- Couper la chair de courge en dés et faire cuire à la vapeur 20 mn. Egoutter et réduire en purée avec un moulin à légumes (grille fine) puis laisser refroidir.
- Dans une jatte, verser la farine, les œufs battus, la purée de courge, du sel et du poivre. Bien malaxer le tout à la main jusqu'à obtention d'une pâte qui ne colle plus aux doigts.
- Avec cette pâte, former des boudins de la grosseur d'un doigt, les couper en tronçons de 4 cm et les fariner.
- Porter à ébullition une casserole d'eau salée, ajouter l'huile d'olive et y plonger une dizaine de quenelles. Les retirer lorsqu'elles remontent à la surface et réserver au chaud. Faire cuire ainsi toutes les quenelles.
- Faire fondre le beurre, y ajouter le fromage en petits dés, la crème, du sel, du poivre et laisser bien fondre. Retirer du feu dès l'ébullition.
- Napper les quenelles de cette sauce et servir chaud.

11 – FONDUE AU POTIRON

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 courge giromon de 2 kg environ
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 400 g d'emmental
- 1 bouteille de vin blanc (Apremont)
- 400 g de comté
- 10 cl de kirsch
- 400 g de beaufort
- muscade, poivre, pain

Préparation : 15 mn, **cuisson** : 1 h 30

- Découper un couvercle dans la courge du côté du pédoncule, ôter les graines et les fibres. Couper les fromages en lamelles, éplucher l'ail. Envelopper la courge de plusieurs couches de papier d'aluminium et la disposer dans un plat allant au four.
- Verser dans la courge le vin blanc, le kirsch, les lamelles de fromage, râper la muscade, ajouter l'ail, du poivre et remettre le couvercle.
- Faire cuire au four (Th. 7) 1 h 30 environ.
- Pendant ce temps, couper le pain en cubes d'environ 2 cm de côté.
- Au sortir du four, à l'aide d'une spatule, mélanger les ingrédients tout en décollant délicatement la chair sans percer l'écorce
- Déguster comme une fondue, en trempant et en tournant des cubes de pain piqués au bout d'une fourchette

12 - FOIE GRAS POÊLE A LA LONGUE DE NICE

Ingrédients (10 personnes)

- 1 Foie gras de canard de 500g
- 800 g de Longue de Nice
- Beurre
- Sucre, sel, poivre
- 300g de raisins blancs frais
- Farine
- Vinaigre balsamique (ou vinaigre à la truffe)
- Porto

Préparation et cuisson : 30 minutes

- *Dénervé le foie et détaillé chaque lobe en tranches de 1 cm d'épaisseur ; réserver au frais. Eplucher la courge et la couper en rondelles fines (5mm). Saisir les tranches de courge au beurre et les faire cuire 5 minutes. Lorsqu'elles sont bien dorées, saupoudrer de sucre pour qu'elles caramélisent. Puis disposer sur un plat de service et réserver au chaud.*
- *Faire sauter au beurre les grains de raisin et en décorer le plat.*
- *A ce moment seulement, faire chauffer à feu doux, à sec, une bonne poêle, de préférence antiadhésive. Lorsqu'elle est bien chaude, déposer les tranches de foie légèrement farinées des deux côtés et les faire cuire à feu vif 30 secondes à 1 minute de chaque côté, selon le degré de cuisson désiré. Saler, poivrer.*
- *Dresser les tranches de foie sur le plat de service contenant les rondelles de courge et le raisin.*
- *Déglacer la poêle avec un filet de vinaigre et du porto.*
- *Napper les tranches de foie et les rondelles de courge avec le déglçage et servir aussitôt, car ce plat n'attend pas.*

13 – AILLADE DE PATISSON

Ingrédients pour 6 personnes

- 1,5 kg de jeunes pâtissons
- 6 gousses d'ail
- Beurre pour le plat
- 5 ou 6 brins de persil
- 10 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation : 15 min, cuisson : 25 min

- *Laver et couper les pâtissons en dés. Peler l'ail, laver le persil et les hacher ensemble à la moulinette. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et y jeter les morceaux de pâtissons. Remuer souvent jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.*
- *Les égoutter et les verser dans un plat beurré allant au four, parsemer l'ail et le persil haché, saler et poivrer.*
- *Faire cuire au four (Th. 7) 15 mn et servir chaud.*

14 – CHIPS DE TROMPE D'ALBENGA

Ingrédients pour 5 personnes

- 1 courge à trompe d'Albenga de 1 kg
- 1 c. à soupe de gros sel
- Huile pour la friteuse

Préparation : 15 min + 3 h. (macération) **cuisson** : 5 min

- *Eplucher la courge et couper la partie longue et étroite en très fines rondelles. Placer les chips dans une passoire avec le gros sel et laisser dégorger 3 heures environ. Puis assécher les chips sur du papier absorbant.*
- *Faire chauffer l'huile pour obtenir une friture très chaude.*
- *Plonger les chips 5 mn et égoutter. Renouveler l'opération si nécessaire pour obtenir des chips bien croustillantes. Saler légèrement et servir tiède.*

Pour cette recette, on peut utiliser : Longue de Nice ou Tahitian melon

15 – PETITES GAULETTES DE COURGE

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de jeunes courges Acorn
- 1 c. à café de sel
- 40 g de farine
- 12 cl de crème fraîche
- 1 œuf
- 1 ou 2 gousses d'ail
- huile et beurre

Préparation : 15 min **cuisson** : 5 à 10 min par série de galettes

- *Laver les courges, les couper en deux, enlever les graines, râper la chair dans une passoire, saupoudrer de sel et dégorger 5 mn. Etaler ensuite la râpée sur un torchon et rouler l'ensemble (le torchon absorbera le jus).*
- *Dans un saladier, mélanger la farine, la crème fraîche et l'œuf jusqu'à obtention d'une pâte homogène.*
- *Ajouter alors la courge et l'ail écrasé et bien mélanger l'ensemble.*
- *Verser un peu d'huile dans une poêle, ajouter une noisette de beurre et faire chauffer. Disposer des petits tas de pâte avec une cuillère à soupe et laisser cuire 3 à 4 mn de chaque côté. Servir chaud.*

Pour cette recette, on peut utiliser : toutes les courges du type Acorn : Autumn queen, Roi de la table, Reine de la table, Acorn d'hiver, Table gold, Swan white acorn, Cream of the crop, Ebony acorn, mais aussi Sweet dumpling, Delicata...

16 – PACHADE AU POTIMARON

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 potimarron de 800 g environ
- 2 ou 3 branches de persil haché
- 2 œufs
- poivre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 cuillère à soupe de gros sel

Préparation : 15 min + 1 (macération), **cuisson :** 20 min

- *Epluchez soigneusement le potimarron, le couper en grosses tranches et le râper avec une râpe manuelle à trous ronds. Saupoudrer la préparation de gros sel, puis la placer dans une passoire et laisser égoutter 1 heure environ. Au bout de ce temps, bien l'assécher avec un linge propre.*
- *Dans un saladier, battre les œufs, l'ail, le persil et la muscade. Poivrer. Ajouter le potimarron et bien mélanger.*
- *La pachade doit avoir environ 2 cm d'épaisseur. Choisir une poêle de taille adéquate et la faire bien chauffer avec un peu d'huile. Verser la préparation et laisser cuire environ 10 mn de chaque côté à feu plus doux.*
- *Servir chaud avec une salade et de la viande froide ou avec des côtes d'agneau.*

Pour cette recette, on peut utiliser : Red kuri, Ushuki kuri, Green Hokkaido, Sweet mama, Golden et green delicious, Hubbard, Pink jumbo banana, Sweet dumpling...

17 – SABLES

Ingrédients

- 400g de courge *Golden hubbard*
- 400 g de farine
- 1 pincée de sel
- 200 g de sucre semoule
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de vanille en poudre
- Clous de girofle, muscade, cannelle - 1 cuillère à café de jus de citron
- 125 g de beurre fondu
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 25 g de crème fraîche épaisse
- Huile pour les plaques
- Quelques gouttes de café noir
- Glaçage (facultatif)
- 250g de sucre glace
- 3 c. à soupe d'eau environ
- colorant alimentaire naturel

Préparation : La veille 30 min le jour même 2h + 3 ou 4h (repos de la pâte), **cuisson :** 10 min par plaque de cuisson

- **LA VEILLE.** *Eplucher les courges, ôter les graines et les fibres, puis faire cuire 10 minutes à la vapeur. Réduire en purée laisser refroidir. Etaler la purée obtenue dans un plat et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.*
- **LE JOUR MÊME.** *Mélanger intimement farine et purée de courge dans une jatte. Faire un puits et ajouter le sel, le sucre, la levure, la vanille, les épices, le beurre, 1 œuf entier et la crème.*
- *Mélanger le tout. Pétrir rapidement du bout des doigts en formant une boule lisse (elle doit avoir la consistance d'une pâte à tarte)*
Laisser reposer 3 ou 4 heures. Sur le plan de travail fariné, étendre la pâte au rouleau sur environ 5mm d'épaisseur.
- *A l'aide d'un emporte-pièce, découper des formes dans la pâte. Retravailler, sans trop pétrir, les restes de pâte et les étendre au rouleau.*
- *Préchauffer le four (Th. 7). Pendant ce temps disposer les sablés sur une plaque bien huilée (ou recouverte de papier sulfurisé).*
- *Mélanger le café noir et le jaune d'œuf dans un bol et en badigeonner les sablés à l'aide d'un pinceau.*
- *Enfourner la plaque à mi-hauteur et laisser cuire 10 minutes (les sablés doivent être blonds). Laisser refroidir sur une grille.*
- *Préparer le glaçage en mélangeant le sucre glace, le jus de citron, l'eau et le colorant. Décorer les sablés et laisser durcir le glaçage.*

18- CONFITURE DE CHEVEUX D'ANGES

Ingrédients :

- courge du Siam
- 700 g de sucre par kilo de pulpe
- *Couper en deux la courge, enlever les graines puis mettre au four à 250 ° pendant 30 mn à 45 mn selon la grosseur.*
- *Au sortir du four, enlever la pulpe à l'aide d'une cuillère, ajouter le sucre.*
- *Faire cuire environ 1 heure en remuant.*
- *Mettre en pots.*

Variante : *Ajouter avec le sucre des zestes d'orange et de la vanille.*

19 – PÂTE DE FRUITS AU POTIRON DU CHILI

Ingrédients

- 1.5 kg de Potiron du Chili
- 200 g de sucre semoule
- 750 g de sucre de canne blanc
- 750 g de sucre de canne roux
- 1 citron
- 12 g d'agar-agar
- Huile pour les plaques

Préparation : 30 min **cuisson :** 12 h + 12 h (séchage de la pâte)

- **LA VEILLE.** *Eplucher le potiron, couper la chair en dés dans une passoire en saupoudrant légèrement de sucre semoule par couche et laisser dégorger environ 12 heures.*
- **LE JOUR MÊME.** *Dans une bassine en cuivre, verser les sucres de canne, ajouter le jus de citron et porter doucement à ébullition.*
- *Ajouter alors les morceaux de potiron et laisser cuire doucement, en tournant de temps en temps, jusqu' à obtention d'une pâte sèche, qui se détache des parois de la bassine lorsqu'on la tourne. En fin de cuisson, tourner souvent afin que la pâte n'attache pas au fond ; ajouter l'agar-agar et laisser cuire encore 5 minutes.*
- *Verser cette pâte sur une plaque légèrement huilée, en une couche de 3cm d'épaisseur.*
- *Faire sécher au four (Th. 1 ou 2) 12 heures, puis placer 12 heures au réfrigérateur afin de déshydrater la pâte.*
- *Répéter ces deux opérations si nécessaire jusqu'à ce que la consistance de la pâte permette la découpe de petites formes.*
- *Passer ces formes dans du sucre semoule et conserver dans un bocal ou une boîte hermétique, en intercalant une feuille de papier sulfurisé entre chaque couche.*

20 – TARTE A LA MELONNETTE

Ingrédients : (6 / 8 personnes)

- Pâte brisée
- 250g environ de crème de marrons ou de confiture de châtaignes
- 1 melonnette
- 150 g de sucre
- 3 oeufs
- 2 dl de lait
- extrait de vanille

Préparation : 15 à 20mn

Cuisson : 30 à 45 mn

- *Faire cuire la melonnette pelée, épépinée, à la vapeur. Mixer. Ajouter le sucre, les oeufs, le lait et la vanille.*
- *Beurrer un moule à tarte, étaler la pâte et la couvrir avec la crème de marron.*
- *Etaler délicatement la garniture de melonnette. Faire cuire 30 à 45 mn au four (Th. 6/7) selon l'épaisseur de la couche de melonnette.*

21 – SOUFFLE DE DELICATA AUX PERLES DE CHOCOLAT

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 courge Delicata bien mûre
- 4 c. à soupe de farine
- 4 œufs, jaunes et blancs séparés
- ½ gousse de vanille hachée
- glace vanille (facultatif)
- beurre
- 4 c. à soupe de sucre de canne roux
- 4 c. à soupe de sucre cristallisé
- 100 g de chocolat râpé

Préparation : 40 min, **cuisson :** 25 min

- *Laver et couper la courge en morceaux, puis éplucher chaque morceau et ôter les graines. Faire cuire dans un peu d'eau et une cuillère à soupe de beurre, à couvert. Réduire en purée.*
- *Mélanger la purée de courge, la farine, le sucre roux, les jaunes d'œufs et la vanille.*
- *Beurrer 4 ramequins et les tapisser de sucre cristallisé. Disposer le chocolat râpé au fond de chaque ramequin en réservant 20 petits morceaux.*
- *Préchauffer le four (Th. 6/7).*
- *Battre les blancs en neige très ferme et les incorporer à la purée en deux fois, en soulevant délicatement le mélange.*
- *Verser le mélange dans les ramequins et placer sur chacun d'eux 5 morceaux de chocolat. Puis enfourner 10 à 15 mn sans ouvrir le four car les soufflés retomberaient.*
- *Servir aussitôt, accompagné d'une boule de glace à la vanille.*

22 – COMPOTE DE POTIRON AU MIEL

Ingrédients pour 6 personnes

- 1,5 kg de potiron rouge
- 1 orange
- 1 citron
- 100 g de raisins secs
- un petit verre de rhum
- 250 g de miel

- *Coupez la chair du potiron en cubes et les agrumes bien lavés en rondelles. Mettez le tout dans une casserole. Faites gonfler la moitié des raisins dans le rhum.*
- *Versez le miel dans la casserole.*
- *Ajoutez le reste des raisins. Faites cuire sur feu doux, à couvert, pendant 30 mn environ.*
- *Retirez les tranches d'orange et de citron, tapissez-en le fond d'une coupe ou d'un saladier. Réduisez le potiron en purée.*
- *Versez-la dans la coupe et ajoutez les raisins macérés dans le rhum. Laissez refroidir, servez frais*

23 – CREME BRULEE AU POTIMARRON

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 potimarron
- 40 g. de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème fleurette
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 goutte d'extrait de vanille
- 1 noisette de beurre
- 1 c. soupe de sucre cassonade

Préparation : 20 min, cuisson : 1 h

- *Préparez la purée de potimarron. Epluchez le légume, épépinez-le, coupez-le en cubes. Déposez ces derniers dans une casserole d'eau recouvrant juste les morceaux de potimarron.*
- *Faites bouillir durant 20 mn. Egouttez-les soigneusement et réduisez-les en purée.*
- *Remettez cette préparation sur feu doux, en remuant de façon à éliminer le maximum d'eau.*
- *Préchauffez le four à 180 ° (Th. 6).*
- *Dans un saladier, mélangez la purée de potimarron, les jaunes d'œufs, le sucre, et la crème. Ajoutez la totalité des épices et l'extrait de vanille. Mélangez la préparation dans le bol du mixeur. Passez-la au travers d'une fine passoire.*
- *Versez la crème ainsi obtenue dans 2 ramequins, peu profonds et préalablement beurrés.*
- *Enfournez-les pendant 1 h à 180 ° (Th.6).*
- *Juste avant de servir, saupoudrez les crèmes d'une fine couche de cassonade.*
- *Passez rapidement les crèmes sous le gril du four pour les faire caraméliser.*