



SAVEURS et TALENT2

Pour une fois, soyez courges

Potirons, potimarrons, courges Butternut, courges spaghetti, pâtissons ou même courgettes, place aux courges ! L'avantage : elles se cuisinent à toutes les sauces, amènent une saveur sucré/salé agréable sans être trop imposante, s'utilisent du hors d'œuvre jusqu'au dessert. Les courges se marient bien avec du cumin ou de la noix de muscade, de la crème (fraîche ou soja) ou de la noix de coco, de la ricotta, du piment, de l'ail et du romarin, de la cannelle, des légumes secs, du curry.

En soupe

La base :

En soupe, les courges se prêtent aux veloutés, relevés de crème fraîche, lardons, oignons, châtaignes... A servir dans la coque récupérée pour faire de l'effet. Compter environ 20 minutes pour la cuisson à la vapeur.

Soupe aux lentilles corail (« soupe orange ») :

1 potimarron (ou autre courge), 4 carottes, 100 g de lentilles corail, 1 cuil. à café de cumin en poudre, huile d'olive, sel, poivre. Faire colorer l'oignon émincé, le potimarron et les carottes découpées. Ajouter les lentilles. Couvrir d'eau et laisser cuire 15 à 20 mn. Mixer. Ajouter le cumin, saler, poivrer.

Soupe au potiron et crème à la cannelle :

1 c à s d'huile d'olive, 1 oignon jaune moyen, 1 gousse d'ail écrasée, 2 c à c de cumin moulu, 1/2 c à c de coriandre moulue, 400 g de pommes de terre coupées en morceaux, 1 kg de potiron coupé en morceaux, 500 ml d'eau, 375 ml de bouillon de légumes, zeste d'orange. Pour la crème à la cannelle : *160 ml de crème liquide, 1/2 c à c de cannelle en poudre.* Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, faire fondre l'oignon et l'ail en remuant. Ajouter les épices et remuer jusqu'à ce qu'elles libèrent leurs arômes. Ajouter le potiron, les pommes de terre, l'eau, le bouillon de légumes, le zeste d'orange. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire 20 mn à couvert. Pendant ce temps, fouetter la crème liquide et la cannelle avec un batteur électrique, jusqu'à ce que des pointes souples se forment. Mixer la soupe.

En entrée

La base :

En salade ou hors d'œuvre, faire sauter le potiron dans une poêle pendant 3 à 5 minutes, ou les faire griller par fines tranches.

Œufs cocotte au potiron et aux trois fromages :

Pour quatre ramequins : 4 œufs, 300 g de potiron, 50 g de mozzarella, 50 g de parmesan râpé, 50 g de ricotta, 20 cl de crème fraîche liquide (ou crème de soja), ciboulette, sel, poivre. Couper le potiron en petits cubes et faire cuire à la vapeur (compter 20 minutes). Couper la mozzarella en dés et la mettre dans une casserole. Ajouter la crème liquide, la ricotta émiettée et le parmesan râpé. Saler, poivrer. Placer 2 minutes sur le feu. Mélanger jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Répartir le potiron dans quatre ramequins et couvrir avec la crème aux trois fromages. Casser un œuf dans chaque ramequin. Déposer les ramequins dans un plat à gratin rempli d'eau (jusqu'à mi-hauteur des ramequins). Laisser cuire au four 6 à 8 minutes (thermostat 8) pour que le blanc soit cuit, mais le jaune coulant. Sortir du four et parsemer de ciboulette ciselée.

En purée

La base :

Découper les courges en morceaux de 8 cm environ et les faire cuire à la vapeur (compter 20 minutes). Ajouter du fromage de chèvre, de la feta, du parmesan ou un fromage à pâte pressée type comté, beaufort, cantal.

Purée de pommes et potimarron :

400 g de potimarron, 400 g de pommes, 2 abricots secs. Dans une cocotte à fond épais, mettre les abricots secs, le potimarron non épluché coupé en petits dés et les pommes en quartiers. Poser un couvercle et laisser cuire sur feu doux pendant environ 20 minutes. Mixer le mélange. Saler et poivrer.

Hachis parmentier au potimarron :

500 g de pommes de terre, 400 g de potimarron, 500 g de viande hachée (ou de seitan pour un plat végétarien), 2 oignons, 2 gousses d'ail, persil, sel, poivre, 60 g de fromage râpé. Faire cuire les pommes de terre et le potimarron à la vapeur environ 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendre, pour les réduire en purée.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Éplucher et émincer finement les échalotes et l'ail. Les mettre à rissoler, tout doucement, dans une sauteuse légèrement huilée. Hacher la viande. Quand les oignons sont translucides, ajouter la viande pour la réchauffer. Saler, poivrer. Ajouter le persil haché. Mélanger. Dans un plat à gratin, étaler le hachis de viande et recouvrir avec la purée. Saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner au four pendant 15 min. Servir chaud avec une salade verte de saison.

Farcies

La base :

Les petits potirons sont faciles à farcir, surtout les potimarrons. Couper le sommet du potiron pour former une sorte de couvercle. Retirer les pépins et les fibres, remplir le potiron avec une farce (légumes, viande, fromage râpé ou un mélange de riz, d'oignons, d'herbes et de fruits secs), replacer le sommet découpé. Faire cuire au four pendant 45 minutes à 180°, 160° C.

Potimarron farci au boulghour et aux petits légumes

Pour 4 personnes : 1 potimarron, 1 bol de boulghour, 1 gros oignon, 1 poireau, 2 carottes, 100 g de champignons, thym, romarin, sarriette, huile d'olive. Brosser la courge, la décalotter, enlever les graines et sortir la chair en creusant à la cuillère. Mettre de côté la chair. Selon la fermeté de la courge, il peut être nécessaire de la passer 20 mn environ à la vapeur douce. Préparer la farce : faire une infusion avec du thym, du romarin et de la sarriette. Couper la chair de la courge, les champignons, le poireau, les carottes et l'oignon. Dans une poêle huilée, faire revenir les légumes puis ajouter le boulghour. Mouiller petit à petit avec l'infusion. Laisser mijoter. Farcir la courge, l'arroser d'un filet d'huile et la déposer dans un plat allant au four avec un peu d'eau au fond. Cuire environ 30 mn à four chaud à 210°C. Sortir dès que la peau est dorée.

En dessert

La base :

Les courges s'utilisent en tartes sucrées, gâteaux, gaufres, beignets, confitures... elles permettent d'apporter une saveur sucrée, sans ajouter de sucre.

Flan au potiron :

1 kg de potiron, 200 g de sucre, 150 g de farine, 30 g de beurre fondu, 3 oeufs, ¼ de litre de lait, vanille, fleur d'oranger ou amandes amères. Faire cuire le potiron pelé et coupé en cubes à la vapeur (compter 20 minutes). Préchauffer le four à 180°C. Ajouter au potiron (grossièrement écrasé à la fourchette) les éléments solides (sucre, farine), puis peu à peu lait, beurre, œufs et arôme en mixant bien. Verser la préparation dans un moule en silicone et faire cuire 45 minutes en surveillant. La pointe d'un couteau doit ressortir propre du flan. Laisser refroidir avant de démouler.

Gâteau au potiron :

700 g de chair de potiron cuite, 100 g de farine, 80 g de sucre, beurre, rhum. Préchauffer le four à 180°C. Mélanger la chair de potiron, la farine, le sucre et le rhum. Beurrer très grassement un moule à tarte ou à manqué. Verser la préparation et enfourner pendant une heure à une heure et demie. 15 mn avant la fin de cuisson, sortir le gâteau du four et le piquer plusieurs fois avec une fourchette. L'arroser avec un peu de rhum puis le frotter avec le beurre. Saupoudrer avec les cuillères à sucre et enfourner. La surface et le dessous du gâteau doivent être très bruns et les bords caramélisés. Manger tiède ou froid.

Cake sucré de courges :

Pour 6 personnes : 500 g de purée de courge, 150 g de farine, 80 g de cerneaux de noix hachés, 125 g de sucre roux, 2 c à s d'huile, 3 œufs, sel, 1 sachet de levure, le zeste râpé de 2 citrons. Éplucher la courge et la cuire 20 mn à la vapeur. Écraser la pulpe au moulin ou à la fourchette pour obtenir une purée. Battre les œufs et le sucre dans un saladier, ajouter la farine, la levure, la purée de courge, les noix hachées, l'huile, le sel. Râper le zeste des citrons sur le mélange. Verser la préparation dans un moule à gâteau beurré et fariné. Cuire 1 heure à 180°C.

Pépins grillés

Recette :

Pour utiliser les pépins de courge : les rincer, les faire blanchir 5 min à l'eau bouillante et égoutter. Les faire griller à la poêle à sec, avec du sel et des épices, ou au four, de la même manière, pendant quelques minutes sous le grill. A déguster à l'apéritif ou en salade.