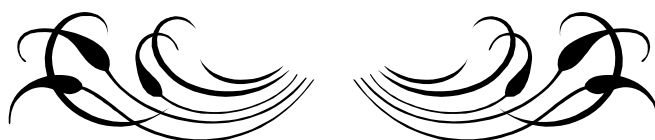
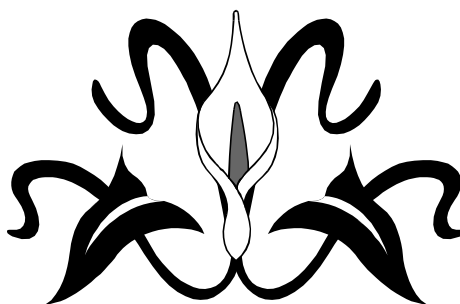


# CUISINER LES COURGES



COMPILATION DE DIFFÉRENTES RECETTES DE COURGES,  
COURGETTES, POTIRONS ET AUTRES CUCURBITACÉES





# LES BOISSONS

## Campus

- 1 concombre
- 2 petits melons

Passer à la centrifugeuse et ajouter des petits dés de melon avant de servir.

## Clé des champs

- 6 tomates
- 2 concombres
- 2 courgettes
- 1 fenouil

Passer à la centrifugeuse sans éplucher.

## Croque vert

- 2 concombres
- cerfeuil haché
- persil haché
- 1 citron
- sel, poivre

Passer les concombres à la centrifugeuse avec le persil. Au jus, ajouter le citron pressé. Saler et poivrer.

Hacher finement le cerfeuil. Mélanger le tout et servir. On peut ajouter quelques cubes de glace.

## Échappée belle

- 1 melon
- 200 g de fraises
- glace pilée

Couper le melon en deux et l'épépiner. Le passer à la centrifugeuse.

Réduire les fraises en purée avec la glace pilée. Mixer jusqu'à obtention d'une glace onctueuse. Filtrer si nécessaire.

Frapper le jus de melon et la purée de fraises au shaker.

## Gypsie fair

- 500 g de pastèque
- 2 citrons
- 40 g de sucre
- glace pilée

Passer la pastèque pelée à la centrifugeuse.

Mélanger avec le jus des citrons et le sucre.

Servir avec de la glace pilée.

## Piper

- 2 pamplemousses (pomelos roses)
- 1 concombre

Passer à la centrifugeuse et servir avec de la glace pilée.



# LES CONCOMBRES

## Entrées et soupes

### **Concombres à la crème**

- Préparation et cuisson 1 h 50 mn.
- 4 petits concombres
- 1 c. à c. de gros sel
- 80 g de beurre
- ½ l de crème fraîche épaisse
- sel, poivre
- fines herbes hachées (persil, ciboulette, cerfeuil)

Peler les concombres les fendre en deux dans le sens de la longueur, les épépiner.

Les couper en tronçons et les saupoudrer avec un peu de gros sel. Les laisser macérer 30 mn, puis les égoutter soigneusement.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse et dès qu'il blondit, y verser les concombres. Laisser étuver à feu très doux 1 heure.

Arroser de crème; laisser épaissir et poivrer.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de fines herbes.

### **Concombre et melon à la noix de coco**

- pour 4 personnes
- 1 concombre
- 1 melon
- 250 g de pomme de terre
- quelques feuilles de laitue
- 1 citron
- 6 bâtonnets de surimi
- 6 c. à s. de lait
- 5 c. à s. de noix de coco râpée
- 4 c. à s. de crème fraîche
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre 10 mn en auto-cuiseur, les peler et les couper en fines rondelles. A l'aide d'un couteau économe, couper le concombre en larges tagliatelles. Réserver un morceau pour réaliser quelques boules. Couper le melon en deux; ôter les pépins, prélever quelques boules et découper le reste de la chair en morceaux. Laver et essorer la salade.

Mélanger la noix de coco, le lait et la crème fraîche. Saler et poivrer. Ajouter la muscade et la ciboulette hachée.

Sur le plat de service, disposer concombre, melon et pommes de terre sur un lit de salade. Parsemer de bâtonnets de crabe effilés et de rondelles de citron. Napper de sauce juste au moment de servir.

### **Mousse de truite au concombre**

- pour 8 personnes
- 1 concombre
- 225 g de filet de truite sans peau
- 225 g de fromage égoutté
- 15 cl de vin blanc sec
- 15 cl de crème fraîche liquide très froide
- 11 g de gélatine en poudre
- 1 c. à c. d'estragon haché
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à s. de gros sel
- sel, poivre.

Couper le concombre en deux dans la longueur. Ôter les graines, couper la chair en petits dés; les mettre au gros sel et laisser dégorger 30 mn en remuant une fois. Rincer sous l'eau froide et sécher dans du papier absorbant.

Chauffer le poisson et le vin dans une petite casserole. Porter à ébullition, ôter du feu, couvrir et laisser tiédir.

Récupérer 4 c. à s. du vin tiède dans un bol. Saupoudrer la gélatine dessus, laisser gonfler 2 à 3 mn, puis faire fondre en plaçant le bol dans l'eau frémissante ou au micro-ondes.

Mixer la truite avec son jus, ajouter le fromage, l'estragon, le citron, le sucre et la gélatine.

Mettre la crème fraîche très froide dans un saladier profond. Le poser dans un saladier plus grand garni de glaçons et fouetter jusqu'à ce que la crème devienne ferme. Mélanger délicatement avec la purée au poisson et le concombre. Assaisonner.

Verser dans un moule à savarin mouillé et faire prendre 2 heures au moins au réfrigérateur.

Passer la pointe d'un couteau entre la mousse et le moule pour décoller les bords, puis plonger le moule quelques secondes dans l'eau chaude. Retourner sur un joli plat.

### **Soupe de concombre fraîche**

- pour 4 personnes
- 2 concombres
- 1 tige de céleri branche
- 4 yaourts bulgares
- ¼ l de lait
- 1 pot de crème fraîche
- 3 gousses d'ail
- sel, poivre du moulin

Peler les concombres, les couper en gros dés et saupoudrer de sel. Laisser dégorger une heure.

Écraser les gousses d'ail. Verser dans le grand bol d'un robot mixer les yaourts, le lait, le sel, le poivre, l'ail écrasé, et les concombres rincés sous l'eau fraîche et éponnés. Mixer. Ajouter la crème jusqu'à consistance d'un velouté, mixer à nouveau.

Couper la tige de céleri en fines rondelles et ajouter à la soupe. Verser dans une soupière et mettre au réfrigérateur.

Servir bien frais.

### **Timbale de concombre à la mélisse**

- 3 feuilles de mélisse finement hachées
- 1 c. à c. de crème fraîche
- 1 c. à s. de petits dés de concombre
- 2 dl de yaourt
- 1 pincée de paprika

Mélanger tous les éléments. Servir bien froid dans des timbales.

### **Tzatziki**

Origine : Grèce

- 1 concombre moyen, pelé, émincé
- ½ litre de yoghourt grec ou de fromage blanc lisse
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre
- ½ c. à c. de sel
- 1 c. à c. d'aneth haché
- 1 gousse d'ail émincé

Mélanger tous ces ingrédients, mettre à rafraîchir pendant 1 heure au moins afin que les arômes s'interpénètrent.

Servir comme assaisonnement avec du poisson grillé, des aubergines frites, ou des courgettes. Peut également se servir comme entrée.

## **Plats**

### **Concombres farcis**

- pour 4 personnes
- 2 concombres
- 2 blancs de poulet
- 200 g de chair à saucisse
- 2 œufs
- 1 tasse de mie de pain trempée dans du lait
- 1 gousse d'ail
- un bouquet de fines herbes
- sel, poivre

Mettre une casserole d'eau salée à bouillir. Ôter les extrémités de chaque concombre, puis les couper en quatre tronçons chacun. Les plonger dans l'eau bouillante et les blanchir 3 mn. Creuser un puits dans chaque tronçon, de façon à enlever les graines, saler, poivrer, et verser un filet d'huile d'olive. Ranger au fur et à mesure dans un plat à four huilé. Faire chauffer le four th 7.

Hacher les blancs de poulet et les mélanger avec les œufs, la chair à saucisse, la mie de pain, les herbes hachées, du sel et du poivre. Remplir les tronçons de concombre, recouvrir d'un peu de mie de pain émiettée.

Mettre au four ½ h.

### **Concombres farcis (bis)**

- Préparation et cuisson 1 h 30 mn.
- 3 concombres moyens
- 50 g de margarine
- 1 bol de sauce tomate

- 200 g de lard de poitrine frais
- 200 g de talon de jambon blanc
- 2 échalotes
- persil
- 50 g de riz cuit
- 1 œuf
- sel, poivre

Éplucher les concombres, les fendre dans le sens de la longueur et les évider.

Hacher ensemble le lard, le jambon, les échalotes, le persil. Ajouter en mélangeant le riz, l'œuf, le sel et le poivre.

Farcir les concombres de cet appareil. Les faire revenir pendant 10 mn dans une sauteuse contenant la margarine fondue.

Disposer alors les concombres dans un plat à feu, les arroser avec le fond de cuisson restant dans la sauteuse et la sauce tomate. Placer le récipient au four et laisser gratiner 30 mn.

### **Langue de bœuf aux concombres**

- Préparation: 20 mn. Cuisson: 3 h.
- 1 langue de bœuf
- 1 verre de vin blanc
- 2 citrons
- persil
- 3 oignons frais
- 100 g de champignons
- 2 concombres

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre
- beurre

Blanchir la langue 1 h à l'eau salée, enlever la peau. Couper la langue en lanières dans la longueur puis par tronçons de 8 cm.

Mettre 1 c. à s. d'huile d'olive dans une cocotte. Hacher très fin le persil, les champignons, les petits oignons frais, mélanger aux morceaux de langue, saler, poivrer, ajouter dans la cocotte.

Dès l'ébullition, ajouter le vin blanc, laisser cuire 2 heures. Laisser reposer 5 mn, dégraisser soigneusement avec du papier absorbant.

Faire sauter au beurre pendant 15 mn les concombres épluchés, évidés et coupés en dés.

Porter la langue à ébullition avec le jus des citrons, servir sur assiettes chaudes avec les dés de concombres en garniture.

## **Accompagnements**

### **Concombres cuits**

En beignets.

À la chinoise, sautés à la poêle avec du porc émincé, du soja, du piment et du gingembre.

En gros tronçons ou en tagliatelles, cuits à la vapeur 15 mn et nappés de crème fraîche et moutarde.

A la cocotte, cuit dans son jus, avec un peu de lard et un peu de jambon hachés, et saupoudré pour finir d'une petite persillade.

# LES CORNICHONS

## Cornichons aigre-doux en conserves

- Préparation et cuisson : 15 mn + 45 mn.
- pour 3 bocaux d'un litre
- 2 kg de cornichons
- gros sel
- 1 l d'eau
- ½ l de vinaigre blanc
- 33 morceaux de sucre
- fenouil
- 3 branches d'estragon
- 3 gousses d'ail
- 150 g de petits oignons blancs
- 3 c. à c. d'aromates spéciaux

Laver et brosser les cornichons, les mettre dans un grand récipient en terre, les saupoudrer de gros sel, ajouter quelques gouttes d'eau et remuer. Laisser dégorger au frais en remuant souvent.

Faire bouillir l'eau et laisser refroidir. Ajouter le vinaigre et le sucre.

Égoutter les cornichons, les mettre en bocaux. Ajouter les aromates, les gousses d'ail entières, les petits oignons épluchés. Verser par dessus le vinaigre.

Placer les caoutchoucs, fermer les bocaux et stériliser à 80 °C pendant 10 mn.

## Cornichons (concombres) au sel

- Origine : Pologne
- Préparation et cuisson : 25 mn + 5 mn.
- 1 kg de petits concombres ou gros cornichons (8 à 10 cm de long)
- 1.5 cuillère à soupe de gros sel
- 1 l d'eau
- 3 branches d'aneth

- 1 petit morceau de racine de raifort (facultatif)
- 2 gousses d'ail
- 2 à 3 feuilles de cerisier, de chêne, ou de cassis (facultatif)
- 5 grains de poivre

Bien laver et sécher les concombres. Porter l'eau froide salée à ébullition et laisser refroidir. Dans un bocal en verre ou en grès, placer les concombres verticalement, mettre les aromates et verser la saumure qui doit bien recouvrir les concombres. Pour pouvoir les consommer au bout d'une semaine, couvrir le bocal d'une petite assiette et le mettre dans un endroit frais. Pour les conserver plus longtemps, fermer le bocal hermétiquement et laisser reposer 24 heures dans la cuisine, puis le mettre dans un endroit frais. Ces concombres se servent avec de la viande, de la charcuterie ou en salade.

## Cornichons aux piments

- Préparation et cuisson : 20 mn + 10 mn.
- 1,500 kg de cornichons
- 300 g de sel
- 4 à 5 grains de poivre
- 2 piments rouges frais
- vinaigre de vin blanc
- 2 clous de girofle
- 2 branches d'estragon
- 1 feuille de laurier
- petits oignons blancs (facultatif)

Frotter les cornichons ; couper les deux bouts, pour permettre au vinaigre de pénétrer.

Les saupoudrer de sel et laisser macérer 12 h.

Le lendemain, les sécher et les disposer dans un bocal en répartissant les petits oignons, les piments disposés contre le verre pour enjoliver, les herbes et les épices.

Ne pas trop remplir les bocaux. Y verser le vinaigre. Les cornichons doivent y baigner. Fermer et attendre un mois avant de consommer.





# LES COURGETTES

## Entrées et soupes

### **Courgettes aux fines herbes**

- Préparation et cuisson : 30 mn.
- 6 très petites courgettes
- persil, cerfeuil, ciboulette hachés
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de citron
- sel, poivre
- 1 petite botte de radis roses

Laver les courgettes et les pocher 10 mn à l'eau bouillante.

Les égoutter et les couper en deux dans le sens de la longueur.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, les herbes et l'assaisonnement.

Couper les petits radis pour former des petites fleurs. Poser les courgettes sur un plat, entourer des radis et arroser avec la vinaigrette aux herbes.

### **Salade de courgettes**

- 2 petites courgettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. sauce vinaigrette

Laver et couper les courgettes en fines rondelles. Ajouter l'oignon émincé et l'ail pilé, ainsi que la vinaigrette. Remuer. Saupoudrer de persil haché. Servir frais.

### **Salade de poissons aux courgettes**

- Préparation et cuisson 15 mn.
- pour 2 personnes

- 2 petites courgettes
- 1 gros filet de poisson
- 30 g de pignons
- ½ gousse d'ail
- 1 branche de basilic
- ½ jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

Piler l'ail avec le basilic et la moitié des pignons. Délayer avec l'huile d'olive et le jus de citron, assaisonner.

Couper les courgettes en rondelles très fines. Cuire à la vapeur les courgettes et le filet de poisson.

Servir tiède, recouvrir de sauce.

## Plats

### **Beignets de fleurs de courgettes**

- 36 fleurs de courgettes
- 2 œufs
- 150 g de farine
- ¼ l de lait
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 20 brins de persil
- sel, poivre
- huile pour friture

Laver les fleurs et bien les sécher. Dans une terrine, mettre la farine; ajouter les jaunes d'œufs, une pincée de sel et une c. à c. d'huile d'olive. Mélanger à l'aide d'un fouet en ajoutant peu à peu le lait. Batta les blancs en neige et les ajouter à la pâte. Hacher le persil dans la pâte, saler, poivrer.

Faire chauffer l'huile de friture, passer les fleurs dans la pâte à frire et les plonger dans l'huile chaude. Dès qu'ils sont dorés, sortir les beignets et les mettre dans un plat garni de papier absorbant.

Les beignets peuvent se servir avec une sauce tomate.

## Courgettes au citron

- 800 g de courgettes
- 4 échalotes
- le jus de 2 citrons
- sel, poivre
- persil haché

Laver et peler les courgettes. Les couper en bâtonnets de 5 cm environ.

Dans un plat creux, poser les courgettes. Ajouter les échalotes hachées et arroser de citron. Saler et poivrer. Saupoudrer de thym et de persil haché. Faire cuire 10 à 15 mn à four chaud, th. 8 et servir aussitôt.

## Courgettes en boulettes (Liban)

- Préparation 10 mn. Cuisson 10 mn + 10 mn.
- 6 courgettes
- 100 à 200 g de chapelure
- 2 œufs
- 100 g de parmesan
- huile pour friture
- sel, poivre

Éplucher les courgettes, les couper en tranches et les faire blanchir 10 mn à l'eau bouillante salée. Égoutter, réduire en purée.

Incorporer 100 g de fromage râpé, les 2 œufs battus et compléter avec de la chapelure.

Préparer des boulettes de la grosseur d'un petit œuf. Rouler dans la chapelure et faire frire à l'huile chaude.

## Courgettes farcies

Origine : Grèce

- 4 livres de courgettes moyennes
- 1 livre de viande hachée
- 1 petit oignon coupé fin
- ½ tasse de riz
- persil haché
- 1 c. à c. de sel

- ½ c. à c. de poivre
- 1 ½ tasse de jus de tomates
- 1 tasse d'eau
- ¾ de tasse de beurre

Éplucher et évider les courgettes.

Mélanger la viande hachée avec l'oignon, le riz, le persil, le sel et le poivre. Emplir les courgettes et les disposer cote à cote dans un plat à gratin. Amener à ébullition le jus de tomates auquel on aura ajouté le beurre et l'eau. Verser sur les courgettes, couvrir, et cuire à four modéré pendant 40 mn. Découvrir et cuire encore pendant 40 à 50 mn ou jusqu'à ce que tout soit bien doré. Transférer sur un plat à servir préalablement chauffé, napper de sauce.

Variante: remplacer le jus de tomates et l'eau par 2 tasses de bouillon de bœuf ou de poule, et napper avec une sauce aux œufs et au citron.

## Sauce aux œufs et au citron

- 3 œufs
- le jus d'un gros citron
- 1 tasse de bouillon chaud prélevé sur l'eau de cuisson

Battre les œufs avec le jus de citron. Ajouter lentement le bouillon en remuant constamment jusqu'à épaississement.

## Courgettes farcies au fromage

- pour 4 personnes
- 4 courgettes d'environ 150 g, ou 8 petites courgettes
- 150 g de fromage blanc ou de brousse
- 100 g de jambon blanc
- 2 c.à.c de persillade ( Ducros ou autre)
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur. Salez-les et faites-les cuire 10 mn à la vapeur.

Allumez le four th 7, et pendant ce temps, préparez la farce:

- hachez le jambon très finement
- dans une assiette, mettez le fromage, écrasez-le à l'aide d'une fourchette
- ajoutez le jambon et les 2 cuillerées de Persillade et mélangez.

Enlevez les graines des demi-courgettes, salez-les remplissez-les de farce.

Huilez un plat à four, mettez-y les courgettes, et versez dessus le restant d'huile.

Faites cuire environ 25 mn. La farce doit être légèrement dorée et les courgettes moelleuses.

On peut aussi farcir de la même façon des petits poivrons ou tomates. Cuire alors 40 mn.

## Courgettes frites

Origine : Grèce

- 1 kg de courgettes moyennes
- farine
- huile d'olive
- sel, poivre

Laver les courgettes, les couper en tranches fines. Mettre le sel et le poivre dans la farine, y passer les tranches de courgettes.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faire frire quelques tranches de courgettes à la fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir avec une sauce tomate ou une sauce à l'ail.

## Sauce à l'ail

- 6 à 8 gousses d'ail
- 1 c. à c. de sel
- 2 tasses de pommes de terre bouillies ou 2 tasses de mie de pain trempée
- ½ tasse d'huile d'olive
- ¼ de tasse de vinaigre

Piler au mortier les gousses d'ail épluchées auxquelles on aura ajouté le sel, et soit les pommes de terre soit le pain. Écraser jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer, tour à tour et petit à petit l'huile et le vinaigre, en tournant la sauce avec le pilon.

Ou alors, passer les pommes de terre au mixer, ajouter l'ail, puis l'huile et le vinaigre goutte à goutte en continuant à mixer.

## Courgettes moussaka

Origine : Grèce

- 3 ½ livres de courgettes
- 1 tasse d'huile d'olive
- 1 ½ livre de viande hachée
- 1 gros oignon coupé fin
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 bonnes c. à s. de beurre
- 3 tomates moyennes pelées et coupées
- 2 c. à c. de sel
- 1 pincée de poivre moulu

- 2 bonnes c. à c. de chapelure
- 3 œufs, persil
- sauce béchamel
- ½ livre de cottage cheese ou de serré
- ½ tasse de fromage râpé (Kefalotiri ou parmesan)

Couper les courgettes en tranches fines. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et faire rissoler quelques tranches à la fois jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Faire revenir la viande hachée, l'oignon et l'ail dans le beurre.

Ajouter les tomates, saler, poivrer. Couvrir et cuire à feu doux pendant 30 mn. Retirer du feu, incorporer la chapelure, 1 œuf battu et le persil haché.

Préparer la sauce béchamel, ajouter les œufs restants et le fromage.

Beurrer un plat à gratin de 33x27x5 cm et le tapisser de chapelure. Disposer en couches alternées les courgettes et la viande hachée. Napper de béchamel et cuire à four modéré pendant environ 45 mn ou jusqu'à ce que le dessus ait doré.

## Maltagliati aux courgettes

- Préparation et cuisson 40 mn.
- 400 g de pâte maltagliati
- 400 g de courgettes petites et dures
- 50 g de beurre
- 2 œufs
- 2 c. à s. de lait
- 4 c. à s. de parmesan râpé
- sel, poivre

Dans le beurre, faire cuire lentement, sans laisser blondir, les courgettes, coupées en petites tranches.

En attendant, faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Mélanger les œufs battus avec le lait, le parmesan, le sel et le poivre. Verser sur les maltagliati bien égouttés et très chaud.

Remuer et servir accompagnés des courgettes.

## Omelette aux courgettes

- Préparation et cuisson : 30 mn.
- 2 courgettes
- 6 œufs
- 2 c. à s. de crème
- 30 g de beurre

- persil, cerfeuil, ciboulette hachés
- sel, poivre

Couper les courgettes en petits cubes.

Les faire rissoler dans une poêle avec la moitié du beurre.

Battre les œufs, ajouter les fines herbes, la crème, sel, poivre et y verser en remuant les courgettes bien dorées.

Mettre à fondre le reste de beurre dans la poêle et y verser la préparation. Dès que les œufs sont moelleux, glisser l'omelette sur le plat de service.

## **Accompagnements**

### **Beignets de courgettes**

- Préparation et cuisson 1h.
- 1 kg de courgettes fraîches
- 200 g de farine
- 3 œufs plus 1 blanc
- 5 cl de lait
- sel
- huile d'olive

Couper les courgettes, sans les peler, en tranches de ½ cm d'épaisseur. Les éponger dans un linge.

Disposer la farine en fontaine, y verser les œufs entiers battus, le sel, le lait. Mélanger pour obtenir une pâte homogène. Battre le blanc d'œuf et l'incorporer délicatement à la pâte.

Faire juste dorer les tranches de courgettes à l'huile d'olive.

Passer ces tranches dans la pâte et les plonger ensuite dans la friture bien chaude.

Retirer les beignets dès qu'ils sont bien dorés, les égoutter et les servir aussitôt.

### **Boulettes de courgettes**

- Préparation et cuisson 1h 30 mn.
- 6 courgettes
- 100 g de beurre
- 150 g de farine
- 3 œufs
- 150 g de gruyère râpé
- sel, poivre
- huile à friture

Éplucher et couper les courgettes en plusieurs morceaux. Les faire cuire 15 mn dans de l'eau bouillante salée.

Les égoutter en les pressant pour en exprimer l'eau, puis réduire la chair en purée. Y mélanger la farine, le fromage râpé, le beurre, les œufs battus, sel et poivre.

Mélanger à nouveau la préparation et la façonner en petites boulettes. Les rouler dans la farine et les faire cuire dans une friture chaude.

Égoutter et servir chaud.

### **Courgettes bénédicines**

- 2 courgettes
- 1 tasse de sauce tomate
- ¼ de tasse de bière

Blanchir les courgettes 2 mn à l'eau bouillante.

Mélanger la sauce tomate et la bière. Chauffer et couvrir les courgettes avec cette sauce.

### **Courgettes britanniques**

- 4 courgettes en tranches
- 1 c. à s. d'huile végétale
- 1 c. à s. de bière
- 2 c. à s. de persil

Faire sauter les courgettes non pelées dans l'huile. Verser la bière, saler et saupoudrer de persil. Laisser sur feu doux pendant 3 mn. Servir chaud.

### **Courgettes marinées**

Trancher des courgettes en rondelles épaisses. Laisser mariner pendant toute une nuit dans une sauce préparée avec 2 tasses de bière, 1 gousse d'ail, ½ oignon, ½ c. à c. de paprika, 1 branche de céleri hachée, sel et poivre. Le lendemain, cuire les courgettes égouttées dans un peu de beurre.

Cette macération leur donnera un goût vraiment unique.

### **Courgettes monégasque**

- 1 kg de courgettes très fermes
- 50 g de corps gras
- sel, poivre

Couper les courgettes en tronçons de 2 cm. Faire bouillir de l'eau salée et y jeter les courgettes. Laisser cuire 15 mn. Égoutter les cour-

gettes et les passer sous l'eau froide pour les raffermir.

Mettre à chauffer le corps gras dans une poêle et y faire dorer les courgettes pendant quelques mn en les faisant souvent sauter sans utiliser la fourchette.

### **Courgettes sirtaki**

- Préparation et cuisson 35 mn.
- pour 4 personnes
- 4 courgettes fines
- 200 g de champignon
- 100 g d'oignons
- 100 de riz cuit à la créole
- 200 g de jambon
- 1 c. à s. de ketchup
- 2 c. à s. de jus de citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de persil haché
- sel, poivre

Émincer les champignons et les oignons. Les faire fondre dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Saler, poivrer.

Hors du feu, incorporer le riz, le jambon haché, le ketchup, 1 c. à s. de jus de citron.

Faire cuire à la vapeur les courgettes lavées, non pelées.

Les couper dans le sens de la longueur, enlever les graines. Les arroser avec un peu d'huile et le jus de citron. Les garnir avec la farce. Saupoudrer de persil.

### **Courgettes soufflées**

- Préparation et cuisson 55 mn.
- pour 6 personnes
- 6 petites courgettes
- 250 g de fromage blanc
- 100 g de comté
- 2 œufs
- 50 g de semoule
- 25 g de beurre
- persil et basilic haché
- sel, poivre

Laver et fendre les courgettes dans le sens de la longueur, les évider. Batta le fromage blanc avec les jaunes d'œufs. Ajouter la semoule, 75 g de comté râpé et les herbes. Assaisonner. In-

corporer délicatement les blancs d'œufs montés en neige.

Garnir les courgettes de farce. Les saupoudrer du reste de comté et de noisettes de beurre. Les ranger dans un plat beurré.

Faire cuire au four, th 7, 30 mn.

### **Gratin de courgettes**

- Préparation et cuisson 55 mn.
- pour 4 personnes
- 500 g de fines courgettes
- 1 oignon
- 1 carotte
- 40 g de beurre
- 1 c. à s. d'huile
- 2 c. à s. persil haché
- sel, poivre
- 5 dl de sauce Mornay
- 50 g de gruyère

Peler et hacher l'oignon et la carotte et les faire fondre dans 20 g de beurre et l'huile. Ajouter les courgettes en rondelles et le persil. Faire cuire environ 20 mn en remuant fréquemment. Assaisonner.

Mettre les courgettes dans la sauce Mornay chaude. Verser la préparation dans un plat à gratin beurré. Saupoudrer de gruyère et faire cuire au four th 6, 30 mn.

### **Gratin de courgettes**

- Préparation et cuisson : 1 h.
- 6 petites courgettes
- 3 œufs
- 25 cl de crème
- sel, poivre
- noix de muscade

Couper les courgettes en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Les faire pocher 15 mn dans de l'eau bouillante salée. Les laisser bien égoutter dans une passoire.

Mettre les courgettes dans un plat à gratin beurré, les écraser grossièrement à la fourchette. Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la crème, saler, poivrer, saupoudrer de muscade. Napper les courgettes de cet appareil et faire gratiner 10 mn à four chaud.

### **Gratin de courgettes à la cannelle**

- pour 8 personnes

- 2 kg de courgettes
- 1 l. de lait
- 6 œufs
- 1 c. à s. pleine de cannelle râpée en poudre
- sel et poivre

Lavez et essuyez les courgettes, puis coupez-les en quatre ou en huit selon la grosseur, dans le sens de la longueur. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait. Ajoutez le sel et le poivre, puis la cannelle. Disposez les morceaux de courgettes dans un plat à gratin et versez le mélange œufs et lait. Laissez cuire à four moyen pendant une heure. Ce gratin peut se manger chaud ou froid avec une sauce tomate au basilic.

Le conseil du caviste: un côtes de Roussillon rouge

### **Pâtes aux courgettes**

- Préparation et cuisson 40 mn.
- 300 g de pâtes au choix
- 3 ou 4 petites courgettes
- 2 gousses d'ail
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ verre de vin blanc sec
- 100 g de parmesan râpé
- persil, sel, poivre

Laver les courgettes et les couper en rondelles après en avoir éliminé les extrémités. Les faire revenir dans l'huile, ajouter les gousses d'ail écrasées, le vin blanc, le persil haché. Saler, poivrer.

Couvrir et laisser cuire 15 mn.

Faire cuire les pâtes et après les avoir égouttées, les mélanger aux courgettes.

Servir avec du parmesan râpé.

### **Puits de courgettes aux girolles**

- pour 4 personnes
- 4 courgettes
- 500 g de girolles
- 1 bouquet de ciboulette
- 100 g de crème fraîche
- 1 gousse d'ail écrasée
- sel, poivre

Peler les courgettes par bandes de 1 cm espacées de 2 cm; elles seront ainsi joliment striées de blanc et de vert. Couper chacune en trois tronçons, les évider et réserver la chair.

Envelopper chaque tronçon salé et poivré dans du papier d'aluminium.

Couper le pied terreux des girolles, les laver si besoin et bien les égoutter.

Faire cuire les papillotes de courgettes à la vapeur 30 mn (10 en autocuiseur). Pendant de temps, faire rissoler les girolles et la chair de courgettes dans le beurre pendant 5 mn environ. Ajouter éventuellement une pointe d'ail, puis verser la crème fraîche et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.

Remplir chaque tronçon de courgette de cette préparation, décorer de brins de ciboulette et servir chaud.

On peut remplacer les tronçons de courgettes par de petites courges rondes de Nice individuelles.



# LES COURGES NOIX DE BEURRE

## Entrées et soupes

### Mousse de noix de beurre

- pour 4 personnes
- 800 g de noix de beurre
- 6 œufs
- 30 g de beurre
- 1 orange
- 200 g de fromage blanc
- 4 toasts
- 1 noix de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 c. à s. de cerfeuil
- sel, poivre

Éplucher la noix de beurre, ôter les graines et les filaments, la couper en dés. Faire fondre dans le beurre jusqu'à évaporation de l'eau.

Passer cette purée de noix de beurre au mixeur. Ajouter deux œufs battus, le fromage blanc, le zeste d'orange râpé, le cerfeuil ciselé. Saler, poivrer.

Beurrer des ramequins et les remplir de la préparation. Faire cuire au four au bain-marie (th 6 - 180°C) pendant 20 mn.

Faire griller les toasts et les couper en deux. Plonger les œufs dans l'eau bouillante et les faire cuire à la coque pendant 3 mn.

Servir les ramequins avec les œufs coque, chaque convive pouvant tartiner ses toasts avec la mousse de noix de beurre.

## Plats

### Le soleil, la lune et les étoiles filantes

Préparation 20 mn cuisson 20 mn

- filets de flétan
- 1 courge « noix de beurre »
- 20cl de bouillon de volaille
- 5 échalotes
- 80 g de comté râpé
- parmesan râpé
- 1 CS de vinaigre de vin
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 1 CC de sucre en poudre
- cerfeuil haché
- Sel et poivre

**Le soleil** : Disposer des petits tas de comté râpé sur des carrés de papier sulfurisé, ajouter un soupçon de parmesan, et mettre au four jusqu'à coloration légère des bords et perte de l'huile. Retourner une par une les tuiles de comté sur un papier absorbant puis très vite les arrondir sur une bouteille.

**Les étoiles filantes** : Couper la partie allongée de la courge en tranches d'un cm, et la partie ronde en quatre quartiers, enlever les graines, et faire cuire 10 min à la vapeur. Éplucher, découper les tranches en étoiles et la partie ronde en lamelles, faire revenir dans du beurre. Saler, poivrer et mouiller avec 10 cl de bouillon. Laisser cuire doucement jusqu'à évaporation complète.

**La poussière d'étoile** : Faire suer les échalotes émincées finement dans du beurre, saler, poivrer, ajouter le sucre et déglacer avec les vinaigres, ajouter 10 cl de bouillon de volaille et laisser cuire à feu doux et à couvert 30 min. Vérifier que les échalotes n'attachent pas.

Dresser chaque assiette avec deux étoiles et six lamelles en forme d'étoiles filantes, ajouter la poussière d'étoile sur le cœur des étoiles et le restant entre les lamelles. Disposer le soleil entre les deux étoiles filantes. Réserver les assiettes au chaud dans le four.

**La lune :** Fariner les filets de poisson et les frire. Saupoudrer de cerfeuil haché et rajouter sur les assiettes. Servir immédiatement.

Les parures de courge (les morceaux qui restent une fois les étoiles découpées) peuvent parfaitement servir de base à une mousse de noix de beurre (recette précédente).

## Accompagnements

### **Courge au sirop d'érable**

- pour 4 à 6 personnes
- ½ courge moyenne râpée crue et bien essorée
- 1 pincée de cannelle
- sirop d'érable
- 1c. à s. de beurre

Peler, enlever les graines de la courge, râper et essorer.

Dans un poêlon de grandeur moyenne, faire fondre le beurre, ajouter la courge râpée, sau-

poudrer de cannelle puis verser un peu de sirop d'érable sur le tout, environ 60 ml.

Cuire 3 à 4 mn puis servir.

## Desserts et confitures

### **Purée de noix de beurre**

- 200 g de noix de beurre cuite
- 2 c. à s. de crème fraîche
- 1 paquet de sucre vanillé

Couper de gros morceaux de courge, les éplucher et les jeter 15 mn environ dans l'eau bouillante légèrement salée. Égoutter à fond et laisser refroidir complètement.

Dans un grand bol, écraser les morceaux de courge, y ajouter le sucre vanillé et la crème fraîche. Bien mélanger. Délicieux au goûter.

On peut aussi ne pas laisser refroidir et servir en accompagnement, salé et bien poivré.

Le conseil du caviste: Costière de Nîmes.





# LES COURGES SPAGHETTIS

## Introduction

La courge spaghetti est originaire d'Amérique du Sud. Après avoir récemment conquis l'Amérique du Nord, elle s'implante progressivement en Europe. En dépit de son nom, la composition de cette courge est très différente de celle des pâtes alimentaires. C'est un légume contenant très peu de calories, bien pourvu en vitamines A, en minéraux, et très riche en fibres végétales facilitant le transit intestinal. Sa chair jaune se détache en filaments, semblables aux spaghettis lorsqu'elle est cuite. Son fruit oblong, d'environ 30 cm de long, et dont l'épicarpe devient un peu mat à maturité, est très léger et digeste. Il peut se conserver 6 mois. C'est un légume très apprécié par les enfants.

La cuisson adéquate est le secret de la réussite de cette courge. La sur-cuisson en fait sortir l'eau et en atténue la saveur de beaucoup.

## Cuisson de base

Laver la courge et la couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever les graines. Dans la cavité mettre quelques noisettes de beurre et un peu de sel et poivre.

Placer la courge sur une tôle à biscuits et mettre au four à 180°C pendant 40 à 45 mn. Il faut que la pulpe se sépare en filaments et que ces derniers soient croustillants. Plus la courge est cuite, plus elle devient purée et moins bonne elle est. Au bout de 35 mn, piquer et essayer de défaire les filaments avec une fourchette. S'ils commencent à se détacher, la courge est prête, sinon la remettre encore au four.

Lorsque la courge est à point, défaire toute la courge en filaments et servir avec votre sauce à spaghettis préférée.

## Entrées et soupes

### Coquille « Suprême »

- pour 8 personnes
- 2 tasses de courge spaghetti crue râpée
- 2 c. à s. de beurre
- 6 c. à s. de farine
- 1 boîte ¼ l. de crème de champignons
- 1 tasse de lait
- 250 g de petites crevettes congelées
- ½ tasse de gruyère râpé ou parmesan
- 3 c. à s. d'oignons émincés
- 1 c. à c. de fines herbes
- ½ c.à.c de sel

- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de Cayenne
- 300 g d'épinards frais hachés

Râper la courge, l'essorer et la mettre de côté.

Dans un poêlon de grandeur moyenne, faire un roux avec le beurre et 2 c.à.s de farine. Ajouter la crème de champignons, le lait et bien mélanger au fouet jusqu'à épaississement. Incorporer les crevettes, la courge râpée, le fromage, les oignons et les assaisonnements. Lorsque le fromage est fondu, retirer du feu. Hacher les épinards grossièrement, laver et égoutter. Faire cuire 3 mn sans eau dans une casserole sur feu vif. Égoutter. Mêler les épinards au premier mélange de façon à bien distribuer les ingrédients. Saupoudrer la farine restante sur le mélange en liant très bien. Versez dans des coquilles St Jacques et garnir d'une branche de persil.

## Potage poireau et courge

- pour 8 personnes
- 2 tasses de courge râpée
- 2 gros poireaux
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 c. à c. de sel
- ¼ c. à c. de poivre
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 pincée de fines herbes

Couper les poireaux en rondelles minces et les pommes de terre en cubes. Mettre dans une casserole avec la courge râpée et ajouter de l'eau aux trois-quarts, puis le sel, le poivre; les fines herbes et l'ail. Mijoter 20 mn et passer le tout au mixer.

## Quiche à la courge

- 6 à 8 personnes
- pâte à tarte pour 2 tartes
- 750 ml de courge râpée et bien essorée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 4 œufs
- 250 ml de crème fraîche
- 300 ml de gruyère râpé
- 15 ml de jus de citron
- ¼ c. à c. de cannelle
- ½ c. à c. de muscade
- sel et poivre

Mettre la pâte dans les moules, piquer les fonds et cuire à 220 °C de 8 à 10 mn jusqu'à brunissement, puis réduire la chaleur à 180 °C.

Battre légèrement les œufs et la crème avec un fouet, puis ajouter la courge râpée, l'ail, la cannelle, le sel, le poivre, le zeste et le jus de citron, ma muscade et enfin le fromage. Prendre soin de bien distribuer la courge.

Remplir les fonds de tarte. Mettre au four 40 à 45 mn à 180 °C ou jusqu'à ce qu'un couteau piqué dans la garniture en ressorte propre. Sortir du four et laisser reposer environ 5 mn avant de servir.

## Soupe minute

- pour 8 personnes
- 2 ½ tasses de courge râpée crue
- 1 gros oignon émincé
- 1 grosse carotte râpée
- 1 gousse d'ail écrasée

- 2 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de lait
- ¾ de c. à c. de curry
- 1 c. à s. de féculé

Mettre les carottes râpées, l'oignon émincé et les assaisonnements dans le bouillon et cuire 10 mn. Mélanger la féculé dans le lait et ajouter au bouillon en remuant 2 mn jusqu'à épaississement. Ajouter la courge, cuire environ 3 mn.

## Spaghetti aux arachides et noix de coco

- pour 4 personnes
- ½ courge spaghetti moyenne râpée crue
- 2 c. à c. de sucre
- 1 c. à c. de jus de citron
- ½ c. à c. de sauce de soja
- 2 c. à s. de noix de coco grillée
- 3 c. à s. de arachides salées

Passer la courge râpée à l'essoreuse à salade.

Dans un poêlon, faire fondre un peu de beurre et cuire la courge râpée 3 à 4 mn. Enlever l'excédent d'eau s'il y a lieu. Ajouter la sauce de soja, le jus de citron, le sucre et remuer environ 1 mn.

Servir et garnir avec quelques arachides salées écrasées ou des amandes effilées et de la noix de coco grillée.

## Tarte tomate et courge

- pour 6 personnes
- 1 abaisse de tarte cuite au préalable
- moutarde
- 1 tasse de courge crue râpée, essorée
- 1 ½ tasse de fromage râpé
- 2 tomates moyennes
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à s. d'huile
- sel et poivre selon le goût
- parmesan facultatif

Badigeonner l'abaisse de tarte cuite avec la moutarde. Mêler la courge et le fromage et verser dans l'abaisse. Étendre sur ce mélange des tranches de tomates. Mélanger l'ail écrasé; l'huile et verser uniformément sur le tout. Saler et poivrer. Parsemer d'un peu de parmesan. Mettre au four à 190 °C environ 20 mn. Servir immédiatement.

## Plats

### **Filet de carpe de Brenne à la courge spaghetti**

- 4 filets de carpe de Brenne (ou autre poisson blanc)
- 1 courge spaghetti d'un kg environ
- 250 g de beurre
- 3 échalotes
- ½ litre de vin rouge
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre, persil

Couper la courge en deux sur la largeur et la cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Bien égoutter et retirer les filaments en les séparant à l'aide d'une fourchette.

Saler et poivrer les filets de carpe. Beurrer un plat à gratin, y mettre les échalotes finement émincées; poser dessus les filets de carpe, ajouter le vin rouge, recouvrir d'un papier sulfurisé et cuire au four 30 mn.

Enlever les filets; réduire de moitié les échalotes et le vin dans une sauteuse.

Faire sauter 500 g de courge avec l'ail et le persil dans 50 g de beurre. Tenir au chaud.

A la sauce au vin réduite, ajouter 200 g de beurre en petits morceaux en battant au fouet afin d'obtenir une sauce onctueuse. Rectifier l'assaisonnement. Passer au chinois.

Garnir le fond d'un plat chaud avec les spaghetti. Disposer dessus les filets de carpe et recouvrir de la sauce. Décorer de quelques brins de persil et servir chaud.

### **Papillotes de carpes aux courges spaghetti**

- 8 filets de carpe ou autre poisson de goût suffisamment fin
- 1 courge spaghetti
- carottes
- poireaux
- 2 c. à c. de crème fraîche
- noisettes concassées
- sel, poivre

Couper la courge spaghetti en 3 ou 4 morceaux, et les jeter dans l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 mn.

Vérifier la cuisson avec une fourchette. Mettre les courges dans l'eau fraîche et enlever la

peau. Passer les courges spaghetti au beurre avec les noisettes concassées et la crème. Bien mélanger. Saler et poivrer.

Faire 4 papillotes, les beurrer et mettre les filets coté peau sur l'aluminium.

Mettre une julienne de carottes et de poireaux à l'intérieur. Bien fermer et mettre au four à 200-220 °C, 5 à 7 mn de cuisson.

Servir les papillotes avec la courge et accompagner avec une sauce au beurre citronné.

Le conseil du caviste: Reuilly blanc ou Petit Chablis.

## Accompagnements

### **Courges spaghetti à la crème**

- 1 courge spaghetti
- 150 g de crème fraîche
- une grosse c. à c. d'ail hachée
- gruyère râpé

Couper la courge en deux, l'épépiner, la saler et poivrer.

Cuire au bain marie au four à 180 °C; le temps de cuisson est très variable suivant la maturité (elles sont cuites lorsqu'avec une fourchette les filaments se séparent d'eux-mêmes). Vider les coques en séparant bien les filaments.

Dans un récipient, mettre la crème à bouillir avec l'ail. Lorsque l'ail a bien infusé, ajouter les filaments, bien mélanger, dresser dans un plat à gratin, recouvrir de gruyère, gratiner au four.

### **Courge à l'italienne**

- pour 6 personnes
- 500 g de chair à saucisse
- ½ litre de courge râpée crue et essorée
- 1 petit poivron vert ou rouge haché
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs battus
- 60 ml de lait
- 125 ml de parmesan
- 125 ml de chapelure
- ¼ c. à c. d'origan
- ½ c. à c. de sel
- poivre

Faire revenir la chair à saucisses en brassant pour une cuisson uniforme. Égoutter pour enlever le plus de gras possible. Faire cuire la courge dans un poêle avec un peu de beurre à

feu doux, 3 à 4 mn. Retirer du feu et ajouter à la saucisse. Incorporer à ce mélange le poivron haché, l'ail, les œufs battus, la chapelure, les condiments ainsi que le lait. Mélanger parfaitement et verser dans un plat allant au four, d'environ 30x20x4 cm préalablement graissé. Parsemer le dessus de parmesan. Cuire à 180 °C environ 30 à 35 mn.

### **Courge spaghetti farcie**

- 500 g de courge spaghetti cuite
- 1 petite boîte de champignons
- 200 g de talon de jambon
- 2 dl de crème fraîche
- 50 g de gruyère (facultatif)
- chapelure, sel, poivre, 1 c. à s. de persil haché

Faire cuire la courge spaghetti 20 mn à l'eau bouillante légèrement salée. Égoutter. Retirer les graines. Séparer les spaghettis avec une fourchette.

Dans une terrine, mélanger les champignons, le jambon coupé en petits dés, la crème fraîche et le fromage râpé. Ajouter les spaghetti, saler, poivrer. Beurrer un plat à gratin, y verser la pré-

paration et recouvrir de chapelure. Mettre à four chaud (th 7) 15 mn

## **Desserts et confitures**

### **Croustade de pommes et courge**

- pour 6 personnes
- 2 pommes moyennes
- 750 ml de courge râpée crue et bien essorée
- 15 ml de jus de citron
- 80 ml de farine
- 160 ml de gruau
- 250 ml de cassonade
- 80 ml de beurre
- ¼ c. à s. de cannelle

Déposer les pommes coupées et la courge râpée dans un moule graissé de 25x25x5 cm et ajouter le jus de citron.

Dans un bol, mélanger la farine, le gruau, la cassonade, la cannelle et bien amalgamer avec le beurre pour en faire une chapelure grossière. Étendre sur les fruits.

Cuire au four à 180 °C de 45 mn à une heure.



# LES PÂTIDOUX OU SWEET DUMPLING

Joli petit fruit strié de vert foncé. Chair orange exceptionnellement sucrée à goût prononcé de purée de châtaigne, remarquable sur le plan gustatif. Se conserve 3 à 4 mois.

On l'appelle encore Edible ou Chestnut dream. Si les Anglo-Saxons la disent "comestible" (edible), cela veut dire qu'elle est bonne, délicieuse même !

C'est une plante peu envahissante, qui donne deux à quatre fruits d'excellente qualité, de la taille d'un pamplemousse. Ils sont parfaits pour être cuits farcis au four. Cette plante est peu productive, mais quelle finesse de chair !

Outre les recettes spécifiques suivantes, on pourra utiliser la plupart des recettes de dessert à base de potimarron (par exemple le gâteau glacé Odile, la charlotte et le flan).

## **Bavarois crémeux à la sweet dumpling**

- 2 Sweet dumpling pas trop mures
- sucre en poudre (selon poids des courges)
- gélatine
- crème Chantilly

Éplucher les courges, les couper en gros morceaux, sucrer à 250 g au kg.

Cuire au beurre à sec avec un couvercle, passer au tamis très fin.

Tremper 18 g de gélatine en feuille pour un kg de pulpe, l'incorporer à la pulpe. Laisser refroidir.

Pendant ce temps, monter 750 g de crème chantilly pour 1 kg de pulpe. L'incorporer à la pulpe avant complet refroidissement.

Mouler dans un cercle.

Mettre au froid quelques heures. Servir avec un coulis de framboises ou d'abricots.

## **Sorbet à la sweet dumpling**

- 2 Sweet dumpling pas trop mures
- 500 g de sucre de canne
- 1 l d'eau

Faire un sirop au perlé avec l'eau et le sucre.

Éplucher les courges, les couper en gros morceaux, les mettre à cuire en mouillant à hauteur avec le sirop.

Cuire rapidement, passer au mixer. Mettre dans la sorbetière et turbiner (la prise est assez longue).



# LES GIRAUMONS (COURGES TURBANS)

Appelé aussi giraumon turban, bonnet turc, ou citrouille iroquoise. Joli fruit décoratif de 3 à 4 kg formant un renflement en forme de calotte. Épiderme panaché d'orange, de vert, de jaune et de rouge. Chair farineuse, sucrée, d'excellente qualité. Se consomme cru, comme le concombre, ou cuit, en ragoût ou en confiture, et est très utilisé dans la cuisine antillaise. On peut d'autre part, après l'avoir décalotté, creuser le giraumon, utiliser la pulpe pour faire une soupe (voir Goudasoupe au chapitre Potirons) et la coque en guise de soupière. Effet décoratif garanti !

C'est une courge à peau épaisse et dure, qu'il est préférable de faire cuire quelques minutes à la vapeur, ce qui a pour effet de faire cuire la chair mais uniquement en surface, donc notamment sous la peau que l'on peut alors détacher facilement, le reste de la chair reste quasiment cru.

## Soufflé de giraumon aux noix

- 500 g de giraumon
- 150 g de miel
- 150 g de sucre
- 30 g de maïzena
- 20 cl de crème fraîche
- 3 œufs
- 50 g de noix hachées

Faire cuire le giraumon 20 mn à l'eau bouillante. Égoutter; réduire en purée; ajouter 150 g de sucre et les jaunes d'œufs. Dans un bol, mélanger la crème et la maïzena, puis la purée de giraumon et les noix grossièrement hachées. Battre les blancs en neige ferme. Mélanger à la préparation.

Dans un moule à soufflé, faire chauffer 150 g de miel pour obtenir un caramel blond; le répartir sur les bords et le fond du moule. Verser la préparation et enfourner 45 mn (th-6).

Laisser refroidir dans le moule. Démouler pour servir.



# LES COURGES DE SIAM

Appelée également courge à choucroute, ou gros malabar. D'origine mexicaine, c'est une courge très vigoureuse et prolifique (10 à 15 m de développement en tous sens). Son fruit ovoïde est vert marbré de crème, et se récolte tardivement pour obtenir une pulpe bien enrichie en sucre. Sa chair blanche se fragmente en longs filaments à la cuisson, et sert à la confection de la confiture "cheveux d'ange" au goût exotique ou à la réalisation d'une choucroute exquise par le procédé de lacto-fermentation.

Elle se garde facilement deux ans, et cela n'a rien d'étonnant quand on voit l'épaisseur et la dureté de la peau. La seule façon de l'ouvrir est de la jeter violemment par terre (pas sur votre carrelage fragile mais sur une dalle de béton) jusqu'à ce qu'elle éclate.

## Plats

### **Courge de Siam en choucroute**

- 1 courge de Siam
- lard
- vin blanc, jambon, saucisses, petit salé, etc... (selon votre recette habituelle de choucroute)
- baies de genièvre, poivre en grains

Couper la courge en grosses tranches, retirer les graines. Les tranches sont mises à cuire 15 mn à l'eau bouillante légèrement salée, puis plongées dans l'eau froide. A l'aide d'une fourchette, détacher la pulpe de l'écorce et diviser les filaments.

Faire dorer légèrement les filaments dans du saindoux, ajouter baies de genièvre, poivre en grains, lard, vin blanc. Laisser mijoter à couvert pendant ½ h puis ajouter jambon, saucisses, petit salé, etc...

On peut ajouter, selon le goût, avant de servir, un peu de sauce brune ou un roux, ou une c. à c. de vinaigre.

## Desserts et confitures

### **Confiture de cheveux d'ange (courge de Siam)**

- 1 courge de Siam
- 1 citron (ou cannelle)
- sucre cristallisé

Couper la courge de Siam en deux ; la plonger dans l'eau bouillante et laisser cuire environ 15 mn.

Égoutter et laisser refroidir avant de retirer la maximum de chair. Bien détacher les filaments les uns des autres à l'aide d'une fourchette. Peser ces filaments. Peser la même quantité de sucre cristallisé.

Avec ce sucre, préparer un sirop à 32 ° (utiliser de préférence un pèse-sirop). Y plonger les filaments. Ajouter le jus et le zeste râpé d'un citron (ou une pincée de cannelle).

Laisser réduire jusqu'au moment où la pulpe est devenue blonde ou ambrée (de 45 mn à 1 h de cuisson) en remuant de temps en temps.

Mettre en pots.

D'un effet très décoratif, la confiture de cheveux d'ange convient particulièrement aux desserts présentés sur l'assiette.

# LES COURGES SUCRINE

## Entrées et soupes

### Mousse de sucrine

- pour 4 personnes
- 800 g de sucrine
- 6 œufs
- 30 g de beurre
- 1 orange
- 200 g de fromage blanc
- 4 toasts
- 1 noix de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 c. à s. de cerfeuil
- sel, poivre

Éplucher la sucrine, ôter les graines et les filaments, la couper en dés. Faire fondre dans le beurre jusqu'à évaporation de l'eau.

Passer cette purée de sucrine au mixeur. Ajouter deux œufs battus, le fromage blanc, le zeste d'orange râpé, le cerfeuil ciselé. Saler, poivrer.

Beurrer des ramequins et les remplir de la préparation. Faire cuire au four au bain-marie (th 6 - 180°C) pendant 20 mn.

Faire griller les toasts et les couper en deux. Plonger les œufs dans l'eau bouillante et les faire cuire à la coque pendant 3 mn.

Servir les ramequins avec les œufs coque, chaque convive pouvant tartiner ses toasts avec la mousse de sucrine.

## Desserts et confitures

### Couronne de sucrine

- 400 g de sucrine crue
- 4 œufs
- 2 verres d'huile
- 20 g de beurre
- 350 g de farine tamisée
- 250 g de sucre en poudre
- 200 g de noisettes hachées
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 3 c. à c. de cannelle
- 100 g de sucre glace
- 1 jus de citron
- 1 zeste de citron râpé

Éplucher la quartier de sucrine. Retirer les graines et filaments. Couper en dés et faire cuire 10 mn recouverts d'eau bouillante. Bien égoutter et passer au moulin à légumes.

Dans une terrine, battre au fouet électrique 4 œufs entiers, 2 verres d'huile et la purée de sucrine. Ajouter 350 g de farine, le bicarbonate de soude, 250 g de sucre en poudre, les noisettes hachées, la cannelle et le sel.

Beurrer et fariner un moule en couronne. Y verser la préparation et faire cuire pendant 1 h 15 environ à four modéré (th 3 - 160°C).

Démouler le gâteau et laisser refroidir.

Pour le glaçage : mélanger au fouet, le zeste et le jus du citron avec 100 g de sucre glace. Verser sur le gâteau et égaliser. On peut remplacer ce glaçage par une crème anglaise.



# LES COURGES POMME D'OR

Petit fruit vert sphérique de la taille d'une petite orange, devenant jaune d'or à maturité.

Variété coureuse. On fait grimper les plants sur un grillage ou sur une branche fourchue plantée dans le sol. Avec ses 5 cm de diamètre, le fruit à maturité rappelle une pomme jaune. A ce stade, la chair est fibreuse. Il est préférable de consommer les fruits jeunes, quand ils sont encore verts. Si on les récolte régulièrement, les plants produisent tout l'été.

La chair est fine, fondante, de saveur agréable. La consistance rappelle la pomme de terre et le goût le fond d'artichaut. On consomme les fruits à la façon des avocats : en entrée, nature ou avec une sauce type sauce de salade. On peut aussi les apprécier sucrés en dessert. Pomme d'or plaît beaucoup aux enfants ; ils sont d'ailleurs enchantés d'en cultiver dans le carré qui leur est réservé. A maturité, l'écorce est lignifiée, ce qui permet d'utiliser le fruit pour la décoration.

## Entrées et soupes

### **Pommes d'or au naturel**

- 1 pommes d'or par personne (ou plus)

Couper les pommes d'or en deux, les épépiner et les faire cuire quelques minutes à l'eau bouillante. Elles doivent être tendre sans plus.

Servir tiède sur l'assiette, ajouter une noix de beurre, saler et poivrer.

### **Pommes d'or en mousseline**

- 4 pommes d'or
- 2 feuilles de gélatine
- 2 blancs d'œufs
- 2 c. à c. de mayonnaise
- 2 c. à c. de crème fraîche
- sel, poivre

Couper les pommes d'or en deux et les faire cuire 10 mn à l'eau bouillante. Égoutter, ôter les graines, retirer la chair et la réduire en purée. Saler, poivrer. Quand la purée est encore chaude, ajouter la gélatine ramollie à l'eau tiède. Bien mélanger avant d'ajouter la mayonnaise, la crème fraîche et les blancs d'œufs en neige. Mettre au frais. Quand la crème commence à prendre (2 h), garnir une poche à douille et remplir les demi-coques réservées. Remettre au frais jusqu'au moment de servir.

## Plats

### **Parmentier de canard**

Cuire les pommes de terre noires sans les éplucher. Lorsqu'elles sont bien cuites, les éplucher, les écraser au tamis, faire une purée avec crème et beurre.

Cuire les courges pomme d'or, après les avoir coupées en deux et épépinées, dans un court-bouillon. Les maintenir courtes en cuisson.

Avec un reste de canard rôti, faire un hachis grossier, mélanger avec un peu d'herbes hachées. Remplir les courges de cette farce, compléter avec la purée de pommes de terre noires, gratiner au four.

Peut aussi être fait avec des restes de pot-au-feu ou autre viande cuite.

## Accompagnements

### **Pommes d'or lorraines**

- 6 pommes d'or
- 200 g de poitrine fumée
- 50 g de gruyère râpé
- 4 œufs
- 200 g de crème fraîche
- sel, poivre

Faire cuire les pommes d'or coupées en deux 10 mn à l'eau bouillante légèrement salée. Égoutter et retirer la chair. Réserver les coques. Y déposer la poitrine fumée en dés, le mélange

œufs entiers et crème fraîche. Saupoudrer de gruyère râpé et cuire au four 25 mn (th 6).



# LES MELONS

## Desserts et confitures

### **Glace au melon**

- 750 g de chair de melon
- 350 g de sucre
- 10 cl de crème double
- ½ jus de citron

Écraser la chair de melon. Ajouter le sucre, la crème et le jus de citron. Bien mélanger le tout et faire prendre dans le bac à glaçons ou à la sorbetière.

### **Sorbet au melon**

- 1 kg de melon
- 125 g de sucre gélifiant
- 1 œuf

Prélever la chair du melon sans abîmer l'écorce. Réserver les demi-écorces au frais.

Passer la chair avec le sucre au mixer et la faire glacer. Dès que le sorbet commence à prendre, incorporer le blanc d'œuf battu en neige. Continuer de faire glacer.

Répartir le sorbet dans les écorces.

### **Tarte glacée au melon**

- 1 petit melon mûr à point
- 75 g de biscuits au gingembre
- 20 cl de crème fraîche

- 150 g de fromage blanc
- 3 feuilles de gélatine
- 40 g de beurre
- 75 g de sucre
- 1 citron
- 1 œuf
- 3 c. à s. de vin doux

Écraser les biscuits en fine poudre; faire tout juste fondre 30 g de beurre dans une casserole, ajouter 30 g de sucre et la poudre de biscuits. Mélanger rapidement et retirer du feu. Beurrer un moule à tarte à fond amovible. Étaler la préparation et mettre au réfrigérateur.

Passer la gélatine à l'eau froide. L'essorer et la faire fondre dans le vin doux à très petit feu (ne pas laisser bouillir). Retirer du feu.

Ouvrir, épépiner et peler le melon. En réserver de quoi décorer la tarte; passer tout le reste de la chair à la moulinette. Séparer le jaune du blanc de l'œuf. Laver le citron et râper son zeste au dessus du jaune; battre le jaune citronné au fouet à main en ajoutant peu à peu la gélatine au vin, le fromage blanc, la crème fraîche, la purée de melon, le jus d' ½ citron et le reste du sucre. Battre le blanc en neige très ferme et l'incorporer délicatement en travaillant de bas en haut.

Étaler cette crème sur le fond de tarte maintenant bien durci; lisser à la spatule et laisser une heure environ au réfrigérateur. Démouler peu avant de servir et décorer avec les quartiers de melon réservés.

Le conseil du caviste: Vouvray



# LES PÂTISSONS

Appelé également "Artichaut de Jérusalem", c'est un fruit de forme étoilée et dentelée, de couleur allant du blanc au vert foncé en passant par le jaune et diverses variétés panachées. Sa chair est ferme, fine et peu aqueuse, au goût rappelant le fond d'artichaut. Les variétés à fruit blanc sont les plus connues, mais il y en a d'autres: oranges, vert pâle, vert foncé, panachées... Ces variétés se distinguent plus par le coloris et l'aspect que par la qualité gustative, qui est relativement homogène. La chair est dense, moins aqueuse que celle des courgettes.

Peler un pâtisson est un dur travail, aussi il vaut mieux le consommer jeune, alors que l'épiderme est encore tendre. Sur les marchés, on trouve presque toujours des fruits murs, très difficiles à éplucher, alors que récoltés de la taille d'une paume de main, on peut les farcir et réaliser de bien jolis plats.

## Entrée

### **Pâtisson vinaigrette**

Faire cuire le pâtisson entier environ 45 mn à l'eau bouillante salée. Égoutter, découper un couvercle, retirer les graines et faire égoutter de nouveau jusqu'à complet refroidissement. Garnir l'intérieur du pâtisson de concombre, tomate, thon, œuf dur suivant le goût. Arroser de vinaigrette.

## Plats

### **Pâtisson aux escargots**

- pour 6 personnes
- une douzaine d'escargots par personne
- 6 pâtissons très jeunes (10 cm)
- ail, échalote, persil, bouquet garni
- sel, poivre
- 300 g de crème double
- 1 c. à c. d'ail haché
- 100 g de crème chantilly

Faire sauter les escargots avec l'ail, échalote, persil. Bien assaisonner.

Cuire les pâtissons non épluchés dans un court bouillon assez corsé ou à l'eau assez salée. Couper un petit chapeau et les évider légèrement.

Mettre à infuser l'ail haché dans la crème double. Réduire, saler, poivrer. Incorporer la chantilly.

Remplir les pâtissons avec les escargots, napper avec la crème, remettre les chapeaux.

### **Pâtisson à l'orientale**

- 1 pâtisson
- 1 tranche de poitrine fumée de 1 cm
- 1 oignon
- 3 tomates
- ¼ de poivron rouge (facultatif)
- ¼ c. à c. de curry
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire cuire le pâtisson à l'eau bouillante. Découper un couvercle, ôter les graines, retirer le plus possible de chair sans trous la peau. Renverser sur une passoire et laisser égoutter. Dans une poêle, mettre à revenir dans l'huile d'olive l'oignon haché, la poitrine fumée coupée en dés, les tomates, le poivron en lanières et la chair du pâtisson. Assaisonner de sel, poivre et curry. Laisser mijoter 10 mn environ. Retourner le pâtisson sur un plat allant au four. Le garnir du contenu de la poêle et enfourner quelques mn.

Variante moins élaborée au niveau de la présentation, mais au moins aussi savoureuse : trancher et éplucher le pâtisson au lieu de le creuser. Cette variante a l'avantage de permettre de réchauffer facilement le plat, ce

qui le rend encore plus goûteux, l'huile et les graisses de cuisson reprenant le pas sur les jus des légumes. Il mérite alors pleinement son nom.

Le conseil du caviste: Gaillac.

### **Pâtisson soufflé**

- pour 4 personnes
- 1 pâtisson
- 25 g de beurre
- 3 c. à s. de farine
- 30 cl de lait
- 4 œufs
- 1 tasse de fromage râpé
- 2 c. à c. de maïzena
- 1 bouquet de ciboulette
- sel, poivre

Dans une grande casserole d'eau froide salée, mettre le pâtisson, le faire cuire 30 mn, l'égoutter et le laisser refroidir. Tracer un cercle sur le dessus, évider l'intérieur du cercle, réserver la pulpe.

Allumer le four th 7 (200°C).

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine en mélangeant bien. Délayer ce mélange avec le lait et faire cuire 2 à 3 mn en remuant constamment.

Retirer la casserole du feu, ajouter les 4 jaunes d'œufs en les battant dans la pâte, l'un après l'autre. Incorporer ensuite le fromage râpé tout en remuant, puis la chair du pâtisson réduite en purée et la ciboulette hachée.

Battre les 4 blancs d'œufs en neige très ferme. Les incorporer délicatement à la pâte. Ajouter alors la maïzena, sel et poivre.

Remplir l'intérieur du pâtisson, le mettre au centre d'un plat allant au four et cuire pendant 30 à 35 mn.

### **Pâtisson à la viande**

- 4 pâtissons
- 400 gr de viande hachée
- 25 gr de beurre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- sauce tomate
- fromage râpé

Faites cuire les pâtissons 20 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et creusez-les.

Faites revenir la viande hachée dans le beurre avec l'oignon et la gousse d'ail hachés. Assaisonnez et ajoutez de la sauce tomate. Remplissez les pâtissons avec cette préparation. Saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner.

## **Accompagnements**

### **Pâtissons à la crème et aux noix de cajou**

- 2 pâtissons
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- persil haché
- sel, poivre
- 40 g de margarine
- 40 g de noix de cajou hachée

Bien laver et sécher le pâtisson, le couper en tranches sans le peler.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé et y ajouter les tranches de pâtisson. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 15 mn environ.

Mettre le tout dans un plat à gratin. Napper avec la crème et saupoudrer de noix de cajou.

Faire dorer environ 10 mn à four très chaud.

### **Pâtisson en gratin**

Faire cuire le pâtisson entier environ 45 mn à l'eau bouillante salée. Retirer le plus possible de chair sans percer la peau du pâtisson. Mélanger avec un bol de béchamel au gruyère. Remplir le pâtisson de ce mélange, saupoudrez de fromage râpé et mettre à gratiner 15 mn à four chaud.

### **Pâtisson jaune braisé**

- 1 pâtisson jaune
- un fond de veau
- beurre

Couper le pâtisson en quartiers sans l'éplucher.

Le ranger en rosace dans une poêle, comme les pommes dans la tarte.

Mouiller généreusement de fond de veau, et ajouter un bon morceau de beurre.

Couvrir la poêle d'un papier sulfurisé à dimension.

Cuire rapidement jusqu'à évaporation totale.

Accompagne viande ou volaille rôtie.

### **Pâtissons à la moelle**

- 4 petits pâtissons
- 1 gros os à moelle
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire cuire l'os au court-bouillon et en retirer la moelle.

Dans un faitout, faire sauter les pâtissons coupés en dés avec l'huile d'olive. Saler, poivrer.

Ajouter la moelle, couvrir et continuer la cuisson 30 mn à feu doux.

### **Pâtisson à la tomate**

- Préparation et cuisson 45 mn.
- 800 g de pâtisson
- 6 tomates
- 3 gousses d'ail
- persil
- sel, poivre

Dans une casserole, faire revenir les tomates pelées et coupées en quartiers avec l'ail pilé. Assaisonner. Ajouter le pâtisson coupé en tranches sans le peler. Laisser mijoter 20 à 25 mn.

Servir bien chaud, saupoudrer de persil haché.



# LES POTIMARRONS

Ce fruit est une merveille de la nature, car outre ses qualités gustatives, certaines rappelant la saveur de la purée de châtaigne, il est très riche en vitamines A, B, C, D, E, en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium, ...), en acides aminés, en acides gras insaturés, en amidon, en sucres naturels et en carotène. Véritable conserve vivante, le stockage améliore ses qualités nutritives et gustatives.

## Entrées et soupes

### **Cake au potimarron**

- Préparation 35 mn. Cuisson 45 mn.
- pour 8 personnes
- 220 Cal./pers.
- 300 g de potimarron
- 50 g de farine complète
- 100 g de gruyère râpé
- 10 olives vertes
- 60 g de beurre
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 2 c. à s. de crème fraîche
- 100 g de champignon de Paris
- 30 g de pignon de pin
- sel, poivre
- noix de muscade
- persil haché

Faire cuire le potimarron à la vapeur, 15 à 20 mn environ. Le réduire en purée en mélangeant avec le lait.

Faire suer l'eau de végétation des champignons émincés dans une poêle.

Battre en mousse les œufs avec le beurre fondu.

Dénoyer les olives et les couper en rondelles.

Mélanger tous ces ingrédients en ajoutant la crème fraîche et le gruyère râpé. Assaisonner.

Saupoudrer de pignons de pin.

Mettre dans un moule à cake beurré à four chaud, th. 7 à 8. Cuire pendant 45 mn environ.

Ce cake se mange aussi bien chaud que froid. Accompagné d'une salade, il sera encore meilleur.

### **Râpé de potimarron aux cacahuètes et aux noix**

Râper comme des carottes le potimarron, le saler, le faire "pleurer" une nuit.

Au moment de servir, arroser avec une vinaigrette à l'huile de noix, incorporer quelques noix concassées et quelques cacahuètes, et de la ciboulette hachée.

### **Tarte au potiron doux**

- 1 pâte à de 30 cm de diamètre
- 1 kg de potiron
- 50 g de crème fraîche
- 30 g de gruyère râpé
- 1 jaune d'œuf

sel, poivre, noix de muscade, 2 cuillerées à soupe de persil haché

Faire cuire en purée le potiron, ajouter le jaune d'œuf, le persil et la crème fraîche. Versez la préparation sur la pâte à moitié cuite d'avance, saupoudrez de gruyère râpé, assaisonnez et faites cuire environ 15 mn au four, le temps d'obtenir une tarte bien dorée.

## Accompagnements

### **Flan de potimarron à la berrichonne**

- 200 g de pulpe de potimarron
- 15 cl de crème fraîche
- lait
- 2 œufs entiers
- 50 g de poitrine de porc fumée
- sel, poivre, muscade râpée

Couper le potimarron en quartiers comme pour du melon, les épépiner, les pocher dans du lait légèrement salé et à niveau.

Cuire environ 20 mn, selon consistance. A la cuillère, récupérer la chair intérieure cuite, passer au presse-purée.

Couper la poitrine fumée en petits dés, les faire revenir rapidement dans une poêle bien chaude. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients au fouet, beurrer au pinceau 8 petits ramequins, les remplir de l'appareil au 4/5ème. Cuire à feu doux (th-6) pendant 45 mn.

Démouler tiède.

Accompagne très bien des tranches de jambon demi-sel poêlées.

### **Pâté de potimarron**

- 1 kg de potiron doux
- 1 kg d'oignon
- sel
- ½ verre d'eau

Prenez un plat assez profond, allant au four, huilez le fond. Mettez un lit d'oignons coupés en rondelles assez fines; un lit de potiron coupé également en fines lamelles, salez un peu sur chaque couche de potiron et continuez ainsi de suite en finissant par le potiron. Mettez ½ verre d'eau dans le fond du plat et recouvrez le tout d'un papier d'aluminium. Mettez au four ¾ d'heure environ thermostat 8.

### **Purée de potimarron**

- 1 kg de chair de potimarron
- 2 œufs
- 50 g d'échalotes
- 25 g de beurre
- sel, piment de Cayenne, noix de muscade

Faire revenir les échalotes dans le beurre. Ajouter le potimarron coupé en morceaux, laisser fondre à feu doux.

Assaisonner et épicer, et incorporer rapidement les œufs.

Cuire 2 mn en remuant sans cesse.

## Desserts et confitures

### **Cake au potiron doux**

- Préparation 25 mn. Cuisson 1 h.
- pour 10 personnes
- 415 Cal. / pers.
- 1 kg de potiron doux
- 300 g de farine
- 150 g de noix
- 250 g de sucre roux
- 2 dl d'huile
- 3 œufs
- le zeste de 2 citrons
- 1 pincée de sel
- ½ sachet de levure

Dans une jatte battre les œufs et le sucre. Ajouter l'huile, le sel, la levure, le potiron cuit et réduit en purée, le zeste de citron, puis la farine et les noix hachées. Bien malaxer afin d'obtenir une pâte homogène.

Beurrer un moule à cake et y verser la pâte.

Faire cuire à four moyen, th. 6 ou 180 °C, pendant 1 heure environ.

### **Charlotte au potimarron**

Chemiser un moule à charlotte avec des biscuits à la cuillère imbibés de sirop.

Appareil

- 1 kg de chair de potimarron
- 100 g de lait
- ½ gousse de vanille
- 500 g de sucre

Cuire doucement jusqu'à consistance d'une confiture. Laisser refroidir et garnir le moule.

Accompagner avec une crème anglaise au miel.

### **Flan au potimarron**

- 500 g de potimarron cuit
- 2 c. à c. de farine
- 100 g de sucre
- 4 œufs



- 3 c. à c. de crème fraîche
- 1 c. à c. de vanille
- pâte sablée avec ½ paquet de levure

Étaler la pâte sablée dans le moule et la faire cuire à blanc pendant 15 mn (th 7).

Pendant ce temps, réduire le potimarron cuit et égoutté en purée; y ajouter le sucre et la vanille.

Dans un bol, délayer la farine avec un peu de crème fraîche, ajouter les œufs battus en omelette et le reste de crème. Mélanger le tout à la purée sucrée. Sortir la pâte du four; la garnir avec la préparation et remettre à cuire une heure (th 5).

### **Gâteau glacé Odile**

- 500 g de purée de potimarron
- 100 g de sucre roux très fin (le passer au mixer)
- 100 g de beurre
- 100 g de chocolat à fondre

Réchauffer la purée de potimarron (tiède), mélangez avec le beurre, le chocolat râpé et le sucre roux très fin.

Battez vivement pour obtenir une pâte lisse, introduisez la pâte dans un moule à cake garni d'un papier huilé et mettre le tout au réfrigérateur pour consommer le lendemain (il faut 12h minimum de réfrigération avant de servir).

### **Potimarronnette - chocolat au potimarron**

- Appareil
- 1 kg de chair de potimarron
- 100 g de lait
- ½ gousse de vanille
- 500 g de sucre

Cuire doucement jusqu'à consistance d'une confiture. Ajouter 2 fois le poids d'appareil en chocolat blanc.

Dresser à la poche à douille dans des petites caissettes en papier.

Laisser prendre au frais.

Conserver dans une boîte hermétique au frais.



# LES POTIRONS

Le potiron est quelquefois confondu avec la citrouille. En réalité, la citrouille est réservée à l'alimentation animale, sa couleur est jaunâtre, avec parfois des zones verdâtres. Le potiron est d'une jolie couleur jaune orangé. Néanmoins, les titres des recettes qui suivent mentionnent indifféremment les deux dénominations.

## Entrées et soupes

### **Bouillie à la citrouille (Le Blanc)**

- 1 kg de citrouille environ
- 2 c.à.c de maïzena
- quelques cuillerées de sucre
- quelques cuillerées de lait

Cuire la citrouille épluchée et coupée en morceaux avec un peu d'eau légèrement salée 20 mn environ. Passer au moulin; ajouter la maïzena délayée au préalable avec le lait froid. Redonner un bouillon. Compléter si besoin avec du lait. Sucre à volonté.

On peut aussi épaissir avec de la purée de pomme de terre, auquel cas on sale et on poivre, mais on ne sucre pas.

Le bouillon et la citrouille écrasée peuvent également être versés sur des croûtons de pain, grillés ou non.

Ce bouillon peut également se servir avec du riz, que l'on met à cuire ¼ h dans le bouillon et auquel on ajoute à volonté sucre et crème.

### **Goudasoupe au potiron**

- 1 potiron de 3 à 4 kg
- 4 poireaux
- 300 g de gouda
- 1 à 2 l de lait
- 8 tranches de pain complet
- 2 dl de crème
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre, sel de céleri

Couper un "chapeau" au potiron. Ôter les graines et les filaments, creuser avec précaution sans percer, réserver la pulpe (il en faut 1,200 kg environ).

Émincer les poireaux très fins, les faire suer quelques minutes avec l'ail haché. Assaisonner de sel de céleri et poivre. Ajouter la pulpe de potiron coupée en dés, couvrir de lait à hauteur et laisser mijoter à feu doux en surveillant. Ajouter du lait si besoin. La cuisson est terminée lorsque la chair de la courge est fondante. Réserver une partie du lait de cuisson pour ajuster la consistance. Mixer et remettre éventuellement du lait de cuisson pour avoir une consistance crémeuse. Rectifier éventuellement l'assaisonnement et ajouter la crème.

Une demi-heure avant de servir, faire griller le pain, couper le fruité de gouda en fines lamelles. Disposer le potiron sur une plaque à four. Tapisser le fond de lamelles de fromage, ajouter 4 tranches de pain. Mouiller avec de la soupe. Recommencer une fois. Finir par une couche de gouda et mettre à gratiner au four ½ h (th.6) puis quelques mn sous le gril.

On peut aussi servir dans des bols avec les tranches de pain grillées à l'ail et à l'huile d'olive.

On peut faire cette recette avec d'autres courges, dans ce cas la quantité de lait et la durée de cuisson varieront sans doute.

### **Soupe aux pois et à la citrouille**

Faire cuire d'abord les haricots blancs (trempés la veille s'ils sont secs) avec oignons, ail, bouquet garni, sel et poivre, dans les proportions habituelles. Puis, lorsque la cuisson est bien avancée, on ajoute le potiron ou la citrouille coupée en dés et on remet tranquillement sur le feu jusqu'à cuisson complète de l'ensemble.

Celle-ci obtenue, on passe la soupe au moulin à légumes et on ajoute beurre ou crème.

### **Salade de potiron**

- 1 kg 200 de potiron
- 1 c. à c. de vinaigre
- harissa ou piment en purée
- 1 c. à s. d'huile d'olive ou de tournesol
- 50 à 100 g de thon à l'huile émietté
- sel, poivre, cumin en poudre

Faire cuire le potiron en gros dés 15 mn à la vapeur en autocuiseur, écraser à la fourchette pour obtenir une purée, laisser refroidir.

Égoutter soigneusement pour enlever l'excès d'eau, assaisonner avec l'huile, vinaigre, sel poivre, 5 à 6 pincées de cumin et piment en purée selon le goût.

Émietter le thon par dessus pour décorer, après avoir bien mélangé.

### **Soupe à la citrouille (Berry)**

On prend un bon morceau de citrouille ou potiron que l'on fait cuire avec un peu d'eau salée. On l'écrase après cuisson et on lie le bouillon obtenu avec de la semoule ou du tapioca. On peut aussi y ajouter du sucre et une bonne cuillerée de crème.

### **Soupe au potiron**

- 2 kg de potiron
- 3 c.à.s de riz
- 2 c.à.s de sucre
- sel, persil haché
- 2 noix de beurre

Coupez le potiron en cubes. Mouillez d'un verre d'eau, couvrez. Cuisez à feu modéré 20 mn. Passez à la moulinette.

Dans une autre casserole, faites bouillir le lait. Ajoutez-y le potiron, le riz non lavé, salez peu, sucrez. Cuisez lentement jusqu'à ce que le riz soit très cuit (20 à 25 mn).

Servez en ajoutant le beurre dans la soupière. Si vous n'aimez pas la soupe sucrée, mettez un peu plus de sel et ajoutez une cuillerée de persil haché dans la soupière avec le beurre.

### **Tourte picarde au potiron (flamiche à l'chitrouille)**

- 300 à 400 g de pâte feuilletée

- 1 morceau de potiron de 1 kg
- 200 g d'oignons
- 2 œufs
- 150 g de beurre
- sel, poivre

Si la pâte est surgelée, la laisser décongeler. La diviser en deux parties inégales: 2/3 - 1/3.

Couper le potiron en cubes, enlever l'écorce et les graines, ainsi que les fibres qui les relient entre elles; recouper chaque cube en dés; mettre dans une casserole avec les oignons hachés et 10 cl de d'eau; couvrir, placer sur feu doux; laisser cuire en secouant de temps à autre le récipient, jusqu'à ce que le potiron s'écrase sous la spatule; retirer alors le couvercle, remuer tout en écrasant, en laissant sur le feu pour évaporer l'excès de liquide.

Fouetter en incorporant l'œuf entier, sel poivre et 130 g de beurre; laisser en attente.

Abaisser la plus grosse part de pâte à environ 3 mm d'épaisseur; en garnir une tourtière beurrée en laissant dépasser la pâte de 3 cm régulièrement sur tout le pourtour.

Étaler le contenu de la casserole, couvrir avec le reste de pâte abaissée à 2 mm; badigeonner toute la surface avec le second œuf battu, rabattre la pâte du dessous qui dépasse sur le dessus, festonner, et badigeonner à l'œuf à son tour.

Au centre de la pâte, creuser un petit trou, enfoncer un carton roulé qui formera cheminée.

Faire cuire à feu moyen 25 mn.

## **Plats**

### **Filets de sole à la crème de potiron truffée**

- pour 4 personnes
- les filets de deux soles-filet d'un kg
- 1 boîte de pelure de truffe
- 1 échalote finement hachée
- 20 cl de fumet de poisson
- 200 g de purée de potiron
- 50 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre demi-sel
- poivre du moulin

Faire revenir l'échalote à feu doux dans une noisette de beurre avec les pelures de truffes.

Déglacer avec le fumet de poisson, faire réduire de moitié, crémier, lier avec la purée de potirons, laisser réduire un peu plus si nécessaire.

Finir de monter avec une autre noisette de beurre pour donner onctuosité et brillant à la sauce. En même temps, faire pocher les filets de soles dans le fumet de poissons, 10 mn selon taille et épaisseur des filets. Dresser les filets de soles sur assiette et napper avec la crème de potirons.

Servir avec du riz Basmati.

## Risotto à la citrouille

- 500 g de citrouille
- 1 oignon
- 250 g de riz long
- 100 g de gruyère
- 3/4 l de bouillon
- 80 g de beurre
- 4 branches de persil

Éplucher la citrouille, la couper en dés. Dans une cocotte, laisser fondre 50 g de beurre; y faire blondir l'oignon haché, ajouter les dés de potiron et les faire revenir de tous côtés pendant 5 mn. Saler modérément, poivrer. Mouiller avec un verre de bouillon chaud. Laisser mijoter 10 mn en remuant souvent. Jeter le riz en pluie. Mélanger jusqu'à ce que les grains soient transparents. Mouiller avec le reste de bouillon chaud. Laisser cuire 18 mn. Le riz doit être "al dente" (légèrement croquant). Juste au moment de servir, incorporer le reste du beurre et le fromage râpé en battant vigoureusement. Verser dans le plat de service chaud, parsemer de persil haché.

## Accompagnements

### Cari de potiron

- pour 4 personnes
- 500 g de potiron
- 1 piment vert
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1/4 c. à c. de curcuma
- 1/4 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à s. de graines de coriandre
- 1 c. à s. d'huile
- 1/2 verre d'eau chaude
- 1 c. à s. de feuilles de coriandre fraîche
- sel

Éplucher, laver et couper le potiron en dés.

Dans une poêle, faire revenir à l'huile, quelques secondes, le piment coupé en morceaux. Ajouter les dés de potiron, le curcuma, le gingembre, la coriandre et le cumin. Saler. Mélanger.

Ajouter 1/2 verres d'eau chaude, couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le potiron soit tendre et toute l'eau absorbée.

Décorer de feuilles de coriandre fraîche.

Cette recette convient aussi à la courge de Naples ou la Musquée de Provence.

### Citrouillat salé

- 1 kg de citrouille environ
- 500 g de pâte feuilletée
- un peu d'oignon et de persil haché
- crème fraîche
- sel, poivre

Préparer la veille la citrouille coupée en petits morceaux. La saler et la mettre dans un torchon suspendu au-dessus de l'évier.

Le lendemain, lorsque la citrouille est bien égouttée, étaler deux carrés de pâte feuilletée, un plus petit que l'autre destiné à servir de couvercle.

Sur le grand carré, étaler la citrouille en laissant une bordure assez large tout autour; le saupoudrer avec l'oignon et le persil haché. Poivrer. Recouvrir de la deuxième abaisse de pâte. Rabattre la bordure sur le couvercle en la collant avec un peu d'eau pour bien fermer le pâté. Dorer à l'œuf et enfourner à bonne température (th-7) pendant 20 mn à 1/2 h.

Au sortir du four, découper un couvercle de pâte. Verser abondamment de la crème fraîche. Remettre le couvercle et servir tiède.

### Citrouille à la parmesane

Couper de la citrouille épluchée et épépinée en morceaux. Les cuire 1/4 h à l'eau bouillante salée. Laisser soigneusement égoutter. Puis faire sauter les morceaux au beurre avec sel, poivre, et herbes hachées (persil, cerfeuil, estragon, etc...).

Mettre ensuite dans un plat; couvrir de fromage râpé et faire gratiner rapidement au four.

### Crème bressane

- 1 kg de potiron
- 1 kg de pomme de terre cuites sans leur peau

Passer les deux purées à la moulinette grille fine. Allonger avec du lait bouilli très chaud jusqu'à consistance d'une crème anglaise. Saler. En ajoutant plus de lait, on peut y faire gonfler 1 c. à c. de semoule ou de tapioca, de perles du Japon ou de grosse semoule à couscous. On peut varier l'assaisonnement avec paprika, safran ou curry.

## Frites de courges d'Étampes

Couper la citrouille de la grosseur des frites de pomme de terre la veille.

Les saler, les mettre à "pleurer" la nuit dans un torchon pendu.

Le lendemain, bien les essuyer, les sécher au torchon, les fariner légèrement, les plonger dans la friteuse très chaude.

Servir en garniture comme des frites.

## Gratin de potiron

- préparation et cuisson 45 mn
- 1 kg 500 de potiron
- 2 c. à s. de farine
- 50 g de beurre
- 100 g de gruyère

Retirer l'écorce, les pépins et la partie filandreuse du potiron. Couper la chair en gros cubes. La faire cuire avec un verre d'eau.

Passer au moulin grosse grille, incorporer la farine délayée avec de l'eau, le beurre, une grande partie du fromage que l'on a râpé.

Verser la préparation dans un moule à gratin beurré.

Parsemer de noisettes de beurre et de lamelles de gruyère. Faire gratiner au four.

## Gratin de potiron

- pour 6 personnes
- Préparation et cuisson 40 mn.
- 1 kg 300 de potiron
- 300 g de pommes de terre
- 3 c. à s. de sucre en poudre
- 1 dl de lait
- 3 œufs
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- ½ c. à c. d'extrait de vanille
- 1 gousse d'ail

- 50 g + 20 g de gruyère râpé
- sel, poivre

Éliminer l'écorce, les graines et les filaments du potiron et couper la pulpe en cubes. Éplucher les pommes de terre, les couper en gros morceaux.

Placer dans un fait-tout, couvrir d'eau, saler et bouillir 20 mn.

Écraser grossièrement à la fourchette. Battre les œufs entiers et le lait. Incorporer le mélange à la purée. Ajouter tous les autres ingrédients et passer au robot électrique pour obtenir une purée uniforme.

Placer dans un plat à gratin et répartir le reste de gruyère râpé.

Gratiner jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

## Gratin de potiron

- 3 kg de potiron
- 130 g de fromage râpé
- 40 cl de crème fraîche
- noix de muscade
- beurre, gros sel

La veille, couper le potiron en gros morceaux. Ôter les graines et les fibres du centre. Retirer l'écorce sur chaque morceau.

Porter à ébullition un grand faitout d'eau salée. Y plonger les morceaux de potiron et laisser cuire, en couvrant à moitié, pendant 20 à 30 mn, selon la taille des morceaux. Vérifier la fin de cuisson en piquant un morceau avec un couteau. Ce dernier doit pénétrer facilement.

Déposer le potiron dans une passoire et laisser égoutter 12 heures au moins.

Le lendemain, passer au mixer. Verser cette purée dans un plat à four et, pour bien ôter l'eau qui pourrait rester, mettre 20 à 30 mn à four chaud.

Au sortir du four, incorporer le fromage râpé, puis la crème fraîche, en battant et mélangeant à la fourchette. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade râpée. Bien mélanger. Déposer quelques noisettes de beurre.

Remettre au four pour faire gratiner 20 mn environ. Servir aussitôt.

## Haricots verts au potiron

- pour 6 personnes
- 3 c. à c. d'huile

- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de graines de moutarde
- 1 livre de haricots verts
- 1 livre de potirons coupé en cubes de 2 cm
- 1 tasse de noix de coco fraîche râpée
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 oignons coupés en rondelles
- sel

Couper les haricots en morceaux d'environ 1 cm, faire cuire une vingtaine de mn dans de l'eau salée et égoutter. D'autre part, dans une casserole, chauffer l'huile et faire revenir une mn le cumin et les graines de moutarde. Ajouter l'ail et l'oignon, laisser blondir. Incorporer successivement le potiron, les haricots avec une demi-tasse de leur eau de cuisson, la noix de coco. Faire cuire jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres. Saler selon le goût.

### **Mash de potiron**

- 1 potiron moyen, ou un potimarron
- 3 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de cumin
- 2 oignons
- 2 tasses de noix de coco râpée
- 3 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de turmeric
- sel, poivre

Couper le potiron en cubes et le faire cuire dans une casserole avec 2 tasses d'eau. Dès qu'il est tendre, le réduire en purée. D'autre part, faire revenir dans l'huile la noix de coco râpée, le curry, une pincée de poivre, le cumin, le turmeric et les oignons grossièrement hachés. Saler. Quand les oignons sont cuits, incorporer la purée de potiron et servir.

### **Potiron et chou**

- pour 8 personnes
- 1 livre de chou blanc
- 1 livre de potiron
- 2 c. à c. d'huile de tournesol
- sel, poivre

Couper le chou en lamelles et le faire revenir à l'huile dans une casserole. Ajouter, sans mélanger, le potiron pelé et coupé en cubes. Saler et poivrer, couvrir et laisser mijoter, en ajoutant si nécessaire un peu d'eau en cours de cuisson. Mélanger avant de servir.

### **Potiron au gingembre**

- 750 g de potiron
- 1 bel oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à s. d'huile de tournesol

Faire blondir l'oignon haché dans ½ c. à s. d'huile. Dès que l'oignon est doré, ajouter le potiron en tranches et le reste de l'huile.

Laisser cuire 5 mn, puis ajouter sel, poivre, ail et un petit morceau de gingembre haché fin. Couvrir et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que le potiron s'écrase. Servir bien chaud.

### **Zucca gialla all'agrodolce (Italie)**

- 500 gr. de courge à chair jaune
- 20 cl. d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 poignée de menthe fraîche

Couper le potiron en tranches d'un cm d'épaisseur. Les faire revenir dans l'huile environ 5 mn par face. Quand il est presque cuit, égoutter l'huile, et remplacer par le vinaigre. Ajouter le sucre en poudre, sel, puis le hachis d'ail et de menthe. Mijoter 10 mn sur feu très doux; retourner au milieu.

On peut utiliser des courgettes, en ajoutant à la recette des raisins secs trempés.

Servir avec une salade de poulpe ou des côtes-lettes d'agneau.

Nom sicilien : Sicato d'i Sette Cannoli.

### **Potiron au gratin**

- 125 g de beurre
- 1 kg de citrouille
- 40 g de farine
- ½ l de lait
- 3 œufs battus
- chapelure
- sel, poivre, muscade

Faire revenir dans 75 g de beurre la citrouille coupée en dés. Laisser cuire jusqu'à ce que le légume soit tendre et débarrassé de son eau. Passer au moulin à légumes.

Faire un roux avec 50 g de beurre de beurre, 40 g de farine et le lait et tout simplement une sauce blanche avec lait et farine, ce qui chargera moins le plat en beurre.

Assaisonner de sel, poivre, muscade. Hors du feu, mélanger les œufs, la sauce blanche et la purée de citrouille.

Verser dans un plat beurré. Saupoudrer de chapelure. Arroser de beurre fondu et mettre au four pour une vingtaine de minutes (th-6).

### **Potiron sauté aux fines herbes**

Même recette que la citrouille à la parmesane, mais on ne repasse pas au four.

## **Desserts et confitures**

### **Citrouillat sucré**

Même recette que le citrouillat salé, sinon que l'on remplace oignon et persil par quelques c. à s. de sucre en poudre. La terminaison à la crème est bien sûr la même.

### **Confiture de potiron**

- 3 kg de potiron prêt à l'emploi
- 3 kg de sucre
- 3 oranges
- 3 citrons

Dans une grande bassine, mettez le sucre juste mouillé d'eau sur le feu modéré. Cuisez jusqu'à ce qu'un fil tombant de l'écumoire se casse comme du verre.

Ajoutez alors le potiron coupé en cubes de 3 ou 4 cm de côté, le zeste des citrons, le jus des oranges et des citrons. Cuisez en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le potiron soit sur le point de fondre.

Versez alors dans une passoire et faites cuire le jus jusqu'à ce qu'il devienne un sirop épais.

Remettez le potiron, faites bouillir 5 mn en remuant avec précaution. Retirez du feu, laissez tiédir. Mettez en pots ébouillantés et égouttés. Couvrez le lendemain.

### **Confiture de potiron aux abricots secs**

- 1 livre d'abricots secs
- 2 à 3 kg de citrouille
- 2 kg de sucre cristallisé
- 1 citron non traité
- 1 gousse de vanille

Faire tremper les abricots à l'eau chaude pendant 24 heures.

Préparer la citrouille coupée en dés dans une terrine -une couche de citrouille, une couche de sucre- et garder au frais pendant 24 h.

Au bout de ce temps, mettre dans une bassine à confiture la citrouille, les abricots, le citron coupé en tranches et la vanille. Faire cuire comme n'importe quelle confiture.

### **Confiture de potiron à l'ananas**

- 1 kg de potiron
- 800 g de sucre
- 1 citron
- 1 boîte d'ananas au sirop

Préparer la citrouille, la couper en dés.

La mettre en couches alternées dans une terrine avec le sucre. Finir avec le sucre. Couvrir et mettre au frais jusqu'au lendemain.

Verser dans la bassine à confiture et faire cuire pendant 40 mn environ. Couper l'ananas en dés et verser tout le contenu de la boîte dans la bassine. Faire reprendre l'ébullition pendant quelques minutes.

Retirer les fruits à l'écumoire et les mettre dans les pots pendant que le sirop finira de cuire. Lorsque la confiture est à point, finir de remplir les pots.

### **Courge en plat doux**

Origine : Suisse

- Préparation: 20 mn. Cuisson: 20 mn + 1 h.
- 1 kg 500 de courge
- 3 œufs
- 1 kg de beurre
- 200 g de sucre
- lait ou crème
- 4 macarons
- 1 dl de rhum
- 2 amandes amères
- sel

Éplucher le potiron, le couper, en dés et cuire dans l'eau bouillante peu salée.

Égoutter, réduire en purée et y ajouter un peu de lait ou de crème fraîche, les œufs battus en omelette l'un après l'autre, les macarons pilés, le sucre, le rhum.

Beurrer un plat à four, y mettre la préparation et cuire à four moyen.

Se mange chaud ou froid.

## Feuilleté au potiron

- pour 4 personnes
- 120 g de pâte feuilletée
- 240 g de potiron
- 200 g d'amandes effilées
- 50 g de sucre
- 3 kiwis épluchés coupés en rondelles

Étendre la pâte feuilletée sur une planche farinée, découper un cercle de 25 cm de diamètre, le poser sur une tôle, parsemer avec les amandes et le sucre et disposer, une à une, légèrement espacées, les lamelles de potiron en rosace. Parsemer de cannelle, passer au four (th 5-6).

Retirer la tarte du four, et disposer les rondelles de kiwis entre les lamelles de potiron; saupoudrer de sucre glace. Repasser 2 mn au four.

Servir en saucière un coulis de kiwis préparé avec 3 kiwis épluchés et passés à la moulinette; à ce jus, on ajoute un peu d'eau et 50 g de sucre en poudre.

## Galette pitrouillée

- 2 kg à 2 kg 500 de citrouille
- 1 fromage de chèvre bien égoutté
- ½ livre de beurre
- 3 oignons
- 1 bouquet de persil
- 3 poignées de sucre en poudre
- farine
- sel, poivre

La veille, faire "pleurer" la citrouille coupée en petits morceaux et salée dans un torchon suspendu au-dessus de l'évier.

Le jour même, hacher oignon et persil. Préparer des moules à tarte bien beurrés.

Dans une bassine, malaxer fromage, beurre mou, sel, poivre, sucre, oignons, persil, citrouille avec de la farine pour faire une pâte souple que l'on étale à la main, en couche mince, dans les moules.

Cuire à four moyen, jusqu'à ce que la galette soit dorée.

## Gâteau au potiron

Couper du potiron en morceaux et les faire dissoudre au feu avec un peu d'eau; ajouter du beurre, du sucre et une bonne cuillerée de fécule de pommes de terre délayée dans du lait. Quand le potiron est réduit et bouillant, le verser

dans un saladier et mêler deux ou trois jaunes d'œufs, un blanc bien fouetté et versé à part, et quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger. Beurrier un plat à feu, y mettre la pâte et passer au four ½ heure.

## Gâteau yougoslave au potiron

### Pâte feuilletée:

- 300 g de farine
- 200 g de beurre
- eau, sel

### Crème au potiron

- 500 g de potiron
- 180 g de sucre
- 100 g de beurre
- vanille

Préparer une pâte feuilletée, l'étaler et couper des morceaux ayant la dimension de la cocotte ronde dans laquelle se fera la cuisson. Compter 6 morceaux de pâte.

Préparer ensuite la crème au potiron: râper le potiron cru, ajouter le sucre, la vanille. Faire fondre le beurre. Placer un morceau de pâte dans la cocotte et mettre une petite cuiller de beurre fondu, une deuxième couche de pâte, du beurre fondu, une troisième couche de pâte. Étaler alors la purée de potiron et recouvrir avec les trois morceaux de pâte restant comme précédemment.

Mettre à four moyen 40 à 45 mn environ.

## Gougeas du quercy

Prendre du potiron à chair jaune d'or et à peau jaune rouge (c'est le meilleur). En faire cuire 1 kg, coupé en morceaux, dans de l'eau sans sel ni sucre. Quand le potiron est bien cuit, l'égoutter, y mêler 1 c. à s. de farine et passer le tout dans une passoire.

Ajouter à cette purée 150 g de sucre en poudre, ½ verre de lait vanillé et 2 œufs entiers. Bien mélanger le tout.

D'autre part, faire un caramel dans un moule et bien l'en enduire. Verser le potiron.

Faire cuire ce gâteau 1 h ½ environ à four très doux au bain-marie. Ne démouler le gâteau que lorsqu'il est presque froid.

## Marmelade de potiron

- préparation et cuisson 20 mn + 50 mn
- 2 kg de pulpe de potiron
- 2 kg de sucre cristallisé



- 1 citron
- 1 orange

Peler le potiron et retirer les graines. Couper la pulpe en morceaux. Laver le citron et l'orange et les couper en petits morceaux.

Dans la bassine à confiture, répandre une couche de potiron, des morceaux d'agrumes, couvrir avec du sucre et alterner plusieurs couches. Finir avec du sucre. Laisser macérer toute la nuit pour faire fondre le sucre.

Porter sur un feu doux et remuer jusqu'à ébullition. Baisser ensuite le feu pour laisser juste frémir en remuant souvent.

Après 40 mn, vérifier si le jus se fige sur une assiette froide. Écumer et mettre en pots. Couvrir le lendemain.

### **Potiron au kirsch**

Faire une purée de potiron bien sucrée. Verser sur un plat. Couvrir d'un caramel.

On la sert chaude et chacun assaisonne, sur son assiette, de Kirsch à sa volonté.

### **Tarte amandine au potiron**

- 1 fond en pâte brisée ou sablée
- 1 kg 500 de potiron
- 1 paquet de poudre d'amande
- 150 g de sucre en poudre
- 1 paquet de sucre vanillé
- 1 orange non traitée
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle en poudre

Garnir un moule du fond de tarte.

Préparer le potiron comme d'habitude et le cuire à l'étouffée doucement, avec le sel, le sucre et le sucre vanillé pendant une bonne ½ heure. Écraser les morceaux ou les passer au moulin à légumes. Incorporer les amandes, râper au-dessus le zeste d'orange et ajouter la cannelle. Incorporer l'œuf entier bien battu.

Verser la préparation dans la tarte préparée et cuire environ 40 mn (th-6).

Recouvrir la tarte d'amandes émincées légèrement grillées et servir à peine tiède, mais pas glacé.

### **Tarte à la citrouille sans gras**

Préparer une croûte de tarte avec:

- 250 ml de farine
- 1 c. à c. de sel
- 125 ml de margarine
- 2 c. à s. de d'eau glacée

Réfrigérer la pâte 20 mn.

Mélanger :

- 1 livre de citrouille
- 250 ml de sirop d'érable
- 175 ml de Egg Beater
- ¼ c. à c. de cannelle
- ½ c. à c. de gingembre
- ½ c. à c. de muscade
- ¼ c. à c. de clous de girofle
- 1 boîte (385 ml) de lait condensé

Verser dans l'abaisse. Cuire 50 mn à 200°C.



# LES AUTRES COURGES

## Entrées et soupes

### **Soupe de courge**

- 500 g de courge
- 2 poireaux
- 12 croûtons au beurre
- 300 g de pommes de terre
- 10 cl de crème fraîche
- 60 g de beurre
- noix de muscade, sel, poivre

Mettez à chauffer 1 litre d'eau salée. Épluchez la courge, rincez-la sous l'eau fraîche et coupez-la en cubes de 2 cm environ. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les également en cubes. Nettoyez les poireaux, coupez-les en morceaux.

Mettez à cuire dans l'eau froide la courge et les pommes de terre. Dans une petite poêle, faites revenir doucement au beurre les poireaux, dès qu'ils ont rendu leur humidité ajoutez-les au reste. Laissez bouillir le tout à feu moyen 20 mn environ à découvert.

Une fois la cuisson terminée, passez au mixer de façon à obtenir une crème. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre au moulin. Laissez cuire encore 5 à 7 mn.

Mettez à chauffer la soupière.

Pendant ce temps, faites revenir au beurre des petits croûtons coupés dans une ficelle de pain, gardez-les au chaud.

Ajoutez la crème fraîche à la soupe, râpez un peu de noix de muscade. Versez bien chaud dans la soupière et servez accompagné des croûtons.

## Accompagnements

### **Mousse de wintersquash**

- 1 courge Jersey Golden Acorn
- 40 g de sucre glace
- 2 feuilles de gélatine
- 20 cl de crème fraîche
- 1 blanc d'œuf

Faire cuire la courge à l'eau bouillante salée. Égoutter, éplucher, réduire en purée. Ajouter la gélatine ramollie à l'eau froide lorsque la purée est encore chaude. Laisser refroidir.

Battre un blanc d'œuf en neige dans un saladier posé au-dessus d'une casserole d'eau chaude en ajoutant 20 g de sucre glace. Laisser bien refroidir.

Battre 20 cl de crème fraîche avec 20 g de sucre glace.

Mélanger délicatement la courge, la meringue et la chantilly. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

### **Purée de courge à la bière**

- 500 g de courge
- 1 pincée de sel
- ¼ de tasse de bière
- 1 c. à s. de crème fraîche

Couper la courge en cubes. Cuire à découvert dans la bière. Après cuisson (20 mn), laisser évaporer le liquide. Écraser à la fourchette. Ajouter le sel et la crème.

Servir sur des feuilles de laitue.

## Desserts et confitures

### **Pudding meringué à la courge de Naples**

- 600 g de courge cuite
- 75 g de beurre
- 100 g de sucre roux
- 2 œufs
- 20 g de maïzena
- 1 dl de lait
- 1 zeste d'orange râpé
- 1 c. à s. de rhum

Faire cuire la courge de Naples épluchée et coupée en gros dés environ 20 mn à l'eau bouillante légèrement salée. Bien égoutter et laisser refroidir avant de réduire en purée.

Faire fondre le beurre dans une poêle; y mettre à chauffer la purée avec le sucre jusqu'à ce qu'elle caramélise un peu. Retirer du feu.

Dans un bol, battre les œufs entiers avec la maïzena, le lait, le zeste d'orange râpé, le rhum et le lait.

Ajouter à la purée et verser dans un moule à soufflé beurré. Mettre à four doux (th 6) pendant 35 mn. Laisser refroidir dans le four.

Servir bien frais.

### **Tarte de courge**

- préparation et cuisson 1 h
- 250 g de pâte brisée
- 300 g de courge
- 1 c. à s. de farine
- 2 dl de lait
- 2 c. à s. de semoule de blé (facultatif)
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 1 dl de crème fraîche
- 1 noix de beurre

Faire cuire la courge épluchée et coupée. L'égoutter et la réduire en purée, y verser la farine en remuant, puis le lait, le sucre, le sucre vanillé et la semoule.

Quand le mélange a tiédi, ajouter les œufs l'un après l'autre en mélangeant, remettre sur feu très doux quelques minutes puis incorporer la crème et le beurre. Foncer une tourtière, piquer la pâte et y verser la préparation. Cuire 30 mn.



# SOURCES

RECETTES DE COURGES ET POTIRONS, PREMIER LIVRET - CLUB LE JARDIN D'ANTAN

14 NOUVELLES RECETTES DE COURGES, POTIRONS, MELONS...DEUXIÈME LIVRET - CLUB LE JARDIN D'ANTAN

14 NOUVELLES RECETTES DE COURGES, POTIRONS, MELONS...TROISIÈME LIVRET - CLUB LE JARDIN D'ANTAN

CUISINEZ LA CITROUILLE...DES RECETTES PROPOSÉES PAR "LA NÉNETTE" - CLUB LE JARDIN D'ANTAN

RECETTES AUX LÉGUMES RETROUVÉS DES CHEFS CUISINIERS DE L'INDRE - CLUB LE JARDIN D'ANTAN

LIVRE DE LA CUISINE NATURISTE ET MACROBIOTIQUE - PUBLICATION LIMA

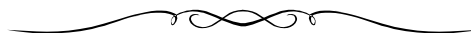
LES CONSERVES MÉNAGÈRES - LIBRAIRIE GARNIER FRÈRES, PARIS, 1942

CUISINE DE TOUS LES PAYS - LE LIVRE DE POCHE PRATIQUE

LE MEILLEUR LIVRE DE CUISINE GRECQUE - CHRISSA PARADISSIS

... ET BIEN D'AUTRES SOURCES QU'IL EST IMPOSSIBLE DE CITER EXHAUSTIVEMENT.

LE CONSEIL DU CAVISTE EST DE M. ET MME VAILLE, SUCCURSALE NICOLAS DE PALAISEAU.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>LES BOISSONS.....</b>	<b>3</b>
Clé des champs.....	3
Croque vert.....	3
Échappée belle.....	3
Gypsie fair.....	3
Piper.....	3
<b>LES CONCOMBRES.....</b>	<b>4</b>
<b>ENTRÉES ET SOUPES.....</b>	<b>4</b>
Concombres à la crème.....	4
Concombre et melon à la noix de coco.....	4
Mousse de truite au concombre.....	4
Soupe de concombre fraîche.....	5
Timbale de concombre à la mélisse.....	5
Tzatziki.....	5
<b>PLATS.....</b>	<b>5</b>
Concombres farcis.....	5
Concombres farcis (bis).....	5
Langue de bœuf aux concombres.....	6
<b>ACCOMPAGNEMENTS.....</b>	<b>6</b>
Concombres cuits.....	6
<b>LES CORNICHONS.....</b>	<b>7</b>
Cornichons (concombres) au sel.....	7
Cornichons aux piments.....	7
<b>LES COURGETTES.....</b>	<b>9</b>
Courgettes aux fines herbes.....	9
Salade de courgettes.....	9
Salade de poissons aux courgettes.....	9
<b>PLATS.....</b>	<b>9</b>
Beignets de fleurs de courgettes.....	9
Courgettes au citron.....	10
Courgettes en boulettes (Liban).....	10
Courgettes farcies.....	10
Courgettes farcies au fromage.....	10
Courgettes frites (Grèce).....	11
Courgettes moussaka.....	11
Maltagliati aux courgettes.....	11
Omelette aux courgettes.....	11
<b>ACCOMPAGNEMENTS.....</b>	<b>12</b>
Beignets de courgettes.....	12
Boulettes de courgettes.....	12
Courgettes bénédicines.....	12
Courgettes britanniques.....	12
Courgettes marinées.....	12
Courgettes monégasque.....	12
Courgettes sirtaki.....	13
Courgettes soufflées.....	13

Gratin de courgettes.....	13
Gratin de courgettes.....	13
Gratin de courgettes à la cannelle.....	13
Pâtes aux courgettes.....	14
Puits de courgettes aux girolles.....	14
<b>LES COURGES NOIX DE BEURRE.....</b>	<b>15</b>
Mousse de noix de beurre.....	15
<b>PLATS.....</b>	<b>15</b>
Le soleil, la lune et les étoiles filantes.....	15
Courge au sirop d'érable.....	16
<b>DESSERTS ET CONFITURES.....</b>	<b>16</b>
Purée de noix de beurre.....	16
<b>LES COURGES SPAGHETTIS.....</b>	<b>17</b>
Introduction.....	17
Cuisson de base.....	17
Coquille « Suprême ».....	17
Potage poireau et courge.....	17
Quiche à la courge.....	18
Soupe minute.....	18
Spaghetti aux arachides et noix de coco.....	18
Tarte tomate et courge.....	18
<b>PLATS.....</b>	<b>18</b>
Filet de carpe de Brenne à la courge spaghetti.....	18
Papillotes de carpes aux courges spaghetti.....	19
<b>ACCOMPAGNEMENTS.....</b>	<b>19</b>
Courges spaghetti à la crème.....	19
Courge à l'italienne.....	19
Courge spaghetti farcie.....	19
<b>DESSERTS ET CONFITURES.....</b>	<b>20</b>
Croustade de pommes et courge.....	20
<b>LES PÂTIDOUX OU SWEET DUMPLING.....</b>	<b>21</b>
<b>LES GIRAUMONS (COURGES TURBANS).....</b>	<b>22</b>
<b>LES COURGES DE SIAM.....</b>	<b>23</b>
Courge de Siam en choucroute.....	23
Confiture de cheveux d'ange (courge de Siam).....	23
<b>LES COURGES SUCRINE.....</b>	<b>24</b>
Mousse de sucrine.....	24
Couronne de sucrine.....	24
<b>LES COURGES POMME D'OR.....</b>	<b>25</b>
<b>PLATS.....</b>	<b>25</b>
<b>ACCOMPAGNEMENTS.....</b>	<b>25</b>
<b>LES MELONS.....</b>	<b>27</b>
Glace au melon.....	27
Sorbet au melon.....	27
Tarte glacée au melon.....	27
<b>LES PÂTISSONS.....</b>	<b>28</b>
Pâtisson vinaigrette.....	28
<b>PLATS.....</b>	<b>28</b>
Pâtisson aux escargots.....	28
Pâtisson à l'orientale.....	28
Pâtisson soufflé.....	29
Pâtisson à la viande.....	29
<b>ACCOMPAGNEMENTS.....</b>	<b>29</b>
Pâtissons à la crème et aux noix de cajou.....	29

Pâtisson en gratin.....	29
Pâtisson jaune braisé.....	29
Pâtissons à la moelle.....	30
Pâtisson à la tomate.....	30
<b>LES POTIMARRONS.....</b>	<b>31</b>
Cake au potimarron.....	31
Râpé de potimarron aux cacahuètes et aux noix.....	31
Tarte au potiron doux.....	31
<b>ACCOMPAGNEMENTS.....</b>	<b>32</b>
Flan de potimarron à la berrichonne.....	32
Pâté de potimarron.....	32
Purée de potimarron.....	32
<b>DESSERTS ET CONFITURES.....</b>	<b>32</b>
Cake au potiron doux.....	32
Charlotte au potimarron.....	32
Flan au potimarron.....	32
Gâteau glacé ODILE.....	33
Potimarronnette - chocolat au potimarron.....	33
<b>LES POTIRONS.....</b>	<b>34</b>
Bouillie à la citrouille (Le Blanc).....	34
Goudasoupe au potiron.....	34
Soupe aux pois et à la citrouille.....	34
Salade de potiron.....	35
Soupe à la citrouille (Berry).....	35
Soupe au potiron.....	35
Tourte picarde au potiron (flamiche à l'chitrouille).....	35
<b>PLATS.....</b>	<b>35</b>
Filets de sole à la crème de potiron truffée.....	35
Risotto à la citrouille.....	36
<b>ACCOMPAGNEMENTS.....</b>	<b>36</b>
Cari de potiron.....	36
Citrouillat salé.....	36
Citrouille à la parmesane.....	36
Crème bressane.....	36
Frites de courges d'Étampes.....	37
Gratin de potiron.....	37
Gratin de potiron.....	37
Gratin de potiron.....	37
Haricots verts au potiron.....	37
Mash de potiron.....	38
Potiron et chou.....	38
Potiron au gingembre.....	38
Zucca gialla all'agrodolce (Italie).....	38
Potiron au gratin.....	38
Potiron sauté aux fines herbes.....	39
<b>DESSERTS ET CONFITURES.....</b>	<b>39</b>
Citrouillat sucré.....	39
Confiture de potiron.....	39
Confiture de potiron aux abricots secs.....	39
Confiture de potiron à l'ananas.....	39
Courge en plat doux.....	39
Feuilleté au potiron.....	40
Galette pitrouillée.....	40
Gâteau au potiron.....	40
Gâteau yougoslave au potiron.....	40
Gougeas du quercy.....	40
Marmelade de potiron.....	40
Potiron au kirsch.....	41
Tarte amandine au potiron.....	41
Tarte à la citrouille sans gras.....	41
<b>LES AUTRES COURGES.....</b>	<b>42</b>
Soupe de courge.....	42

Mousse de wintersquash.....	42
Purée de courge à la bière.....	42
<b>DESSERTS ET CONFITURES.....</b>	<b>43</b>
Pudding meringué à la courge de Naples.....	43
Tarte de courge.....	43
<b>SOURCES.....</b>	<b>44</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES.....</b>	<b>45</b>



|