

Cake sucré au potimarron

Pour 6 personnes

80 g de sucre cassonade · 2 œufs · 160 g de farine · 1 cuillère à café de levure chimique · 1 cuillère à café de cannelle · le zeste râpé d'une ½ orange · 140 g de potimarron râpé · 50 g de noix grossièrement hachées · 5 cl de lait · sel · quelques noix pour décorer

Battre longuement le sucre avec les œufs afin d'obtenir un mélange gonflé et mousseux. Ajouter la farine, la levure, la cannelle, une pincée de sel et le lait. Ajouter enfin le potimarron, le zeste d'orange et les noix. Verser le tout dans un moule à cake en silicone et faire cuire 25 à 30 minutes à 180 °C.

Velouté de butternut, potimarron, gingembre et éclats d'amande

Pour 6 personnes

½ courge butternut · ½ potimarron (épluchage non obligatoire) · 1 grosse pomme de terre · 2 gros oignons · 5 gousses d'ail · 1 morceau de gingembre de 4 cm d'épaisseur · 20 cl de crème fraîche liquide · ½ cuillère à café de paprika fumé · ½ cuillère à café de curry · 1 cuillère à soupe d'huile d'olive · sel · 2 cuillères à soupe d'éclats d'amandes · 2 tiges de coriandre

Couper en deux, peler et épépiner la courge butternut et le potimarron. Peler la pomme de terre. Couper le tout en gros cubes. Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux et les dégermer. Éplucher le gingembre et le couper en lamelles. Éplucher et émincer les oignons. Les faire dorer dans un grand faitout dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajouter les cubes de courge butternut, de potimarron et de pomme de terre. Mélanger. Ajouter le gingembre et les gousses d'ail. Couvrir d'eau. Saler. Laisser cuire 45 minutes. Ajouter la crème, le curry et le paprika. Mixer au mixeur plongeant. Servir dans des bols ou des grandes tasses. Répartir sur le dessus des éclats d'amandes et disposer des feuilles de coriandre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Romains connaissaient déjà des variétés de courges. Une fois vidées et séchées, ces cucurbitacées servaient de récipients. C'est l'origine de la gourde ! *En latin, cucurbita signifie gourde...*

Nos courges actuelles ont été introduites en Europe par Christophe Colomb.



CONSEILS DE CONSERVATION

Les courges peuvent se conserver au sec à température ambiante (15-20 °C) jusqu'à 3 - 4 mois. Nos aïeux les conservaient sur le haut de l'armoire de la chambre car c'était l'endroit où il y avait le moins d'humidité.

Si une tâche apparaît sur la peau et que vous n'avez pas le temps de cuisiner, sachez que les courges se congèlent très bien. Il suffit juste de les débiter en cubes après les avoir pelées et épépinées.

Certaines variétés de courges ne sont pas comestibles et provoquent des désordres digestifs (les coloquintes par exemple).

Repiquage adresse



COURGES ET COMPAGNIE

Variétés et recettes



LES COURGES ESTIVALES

Saveur

Particularités

Idées culinaires



Pâtisson

Douce, proche de l'artichaut

Se conserve quelques jours seulement

Gratin, farci, mijoté, ou même râpé cru...



Spaghetti

Assez douce

Se conserve quelques semaines

En gratin (cuire la courge entière à l'eau 15 mn et retirer les spaghetti pour les cuisiner en gratin).

LES COURGES AUTOMNALES



Potimarron
(orange ou bleu)

Châtaigne

Épluchage non indispensable (sauf les bleus)

Soupe, purée, gratin, plat mijoté, dessert...



Butternut
(doux beurre)

Noisette

Épluchage indispensable

Farci à partager, purée (attention facilement liquide), soufflé, dessert, confiture...



Sucrine du Berry

Très douce

Épluchage indispensable

Soupe, farci à partager, purée, dessert...



Patidou

Très douce - noisette



Delicata

Chair fondante - châtaigne

Peau non comestible, mais pas d'épluchage pour les petits farcis

Ces 4 petites courges sont idéales à farcir, avec des recettes sucrées ou salées.



Jack be little

Assez douce



Carat (ou Régale)

Saveur musquée de Provence



Shiatsu

Noisette « verte »

Épluchage difficile : cuire à l'eau ou au four avant d'ôter la peau

Gratin, plat mijoté.



Verdaline

Sucrée à chair rouge

Épluchage indispensable

Soupe, confiture (très fine en goût)



Giraumon turban

Assez neutre

Épluchage indispensable

Soupe, purée, gratin, plat mijoté... Plus décorative que savoureuse !



Banana Jumbo

Douce

Épluchage indispensable

Soupe, purée, gratin, plat mijoté...



Ventoux

Très savoureux



Rouge vif d'Étampes

Le moins capiteux des 5 potirons



Bleu de Hongrie

Chair dense et savoureuse

Épluchage indispensable pour tous les potirons

Soupe, purée, gratin, plat mijoté...



Musqué de Provence

La référence en « goût » potiron



Galeuse d'Eysines

Très parfumée

LES P'TITES

LES POTIRONS

LES P'TITES COURGES À FARCIR



Patidou - Délicata - Jack be little - Carat

Recettes salées et sucrées pour 4 courges :

Farce au fromage de chèvre

1 belle bûche de chèvre · 1/3 de litre de crème fraîche
4 œufs · sel · poivre · coriandre · (et si voulez 80 g de lardons)

Couper le chèvre en petits dés, le mélanger avec la crème et les œufs battus. Assaisonner avec le sel (mais attention le fromage est déjà salé), le poivre et la coriandre. Couper un chapeau et enlever les pépins des courges. Verser la farce et enfourner 45 mn à 180 °C dans un four préchauffé.

Farce à la rhubarbe et aux pommes

500 g de rhubarbe · 2 pommes (Wellant · Jonagold...)
50 g de raisins secs · 2 œufs · 3 cuillères à soupe de crème · 4 cuillères à soupe de sucre · 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)

Éplucher la rhubarbe, couper-la en petits tronçons et la mettre à dégorger 1 h avec la moitié du sucre. Éplucher et couper les pommes en morceaux. Batre les œufs avec la crème et le reste du sucre, y ajouter les raisins secs, les dés de pommes et les tronçons de rhubarbe. Découper le chapeau et enlever les pépins des courges. Verser la farce dans les courges et faire cuire au four 45 mn à 160 °C (four chauffé préalablement). Servir tiède.