



## ZOOM LA COURGE

### Comment les choisir :

- **Le pédoncule** : c'est le gage de conservation des courges. Vérifiez qu'il est toujours bien présent.
- Une **teinte uniforme** est signe de bonne santé.
- Surveillez que l'écorce ne soit **pas fissurée** : entamées, les courges se conservent moins bien.
- **Ferme au toucher** : elles sont normalement dures comme du bois si vous tapez doucement dessus.
- La pulpe d'une courge trop avancée devient molle et visqueuse.

### Comment bien les conserver :

Entières, les courges se stockent dans un endroit frais et sec pendant plusieurs mois. Une fois coupées, elles se conservent 2-3 jours au réfrigérateur entourées de film alimentaire ou plusieurs mois au congélateur.

### Comment les préparer :

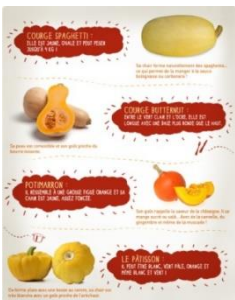
Avant de cuire une courge, il est nécessaire de la laver, de la couper, d'enlever les graines et de l'éplucher (sauf pour les potimarrons dont la peau peut se consommer).

### Comment les cuire :

Dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Ou à la vapeur (ou autocuiseur) pendant 10 à 15 minutes.

### Comment les accommoder ?

- **En soupe**, avec du lait, de la crème fraîche ou du lait de coco, assaisonnée de muscade ou de 4 épices.
- La courge se consomme également en **gratin** et en **purée**, ou encore dans les **plats traditionnels** tels que le pot-au-feu, la poule au pot, ou le couscous.
- De façon plus originale, on peut préparer en **crumble**, **soufflé**, **flan**, **chausson**, **pancakes**, **galettes**, etc.
- Version sucrée : en **tarte**, **gâteau**, **confiture**, **flan** ou **cheesecake**, parfumée avec de l'orange et des épices (par exemple : cannelle, gingembre, vanille, 4 épices, etc).



## A VOIR SUR LE NET

Les Cucurbitacées : bien les différencier pour bien les cuisiner !

<http://www.mangerbouger.fr/lemag/vie-pratique/cucurbitacees-bien-les.html>



## ZOOM LA COURGE

### **LE COIN DES RECETTES SALÉES**

#### RISOTTO À LA COURGE ET À LA CAROTTE

*Ingrédients pour 4 personnes : 250g de riz rond (ou spécial risotto), 1 oignon, 2 carottes, 250g de courge épluchée, 1L de bouillon de légumes ou de poule (ou 1 bouillon cube), 2 cuillères à soupe d'huile, 20 g de parmesan râpé (ou autre fromage râpé), facultatif : un peu de crème et de vin blanc*

*Faire chauffer le bouillon.*

*Eplucher l'oignon, le couper finement, et le faire revenir dans une sauteuse (ou une casserole) avec l'huile.*

*Ajouter les carottes et la courge coupées en petits dés et laisser cuire 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le riz aux légumes et cuire quelques minutes en remuant régulièrement. Verser suffisamment de bouillon pour couvrir le riz et bien mélanger. Réduire le feu, ajouter du bouillon au fur et à mesure de l'absorption et renouveler l'opération jusqu'à ce que le risotto soit cuit (environ 25 min). Ajouter hors du feu la muscade et le parmesan. Saler, poivrer et servir aussitôt.*

#### BLINIS OU GALETTE À LA COURGE

*Ingrédients pour 10 à 15 blinis : 1 yaourt nature (ou 125ml de lait), 1 œuf, 1 pot à yaourt de farine (soit 100g), 1/2 sachet de levure chimique, 200g de courge + facultatif : ail, fromage râpé, muscade*

*Laver et éplucher la courge. La râper finement (OU la faire cuire et la réduire en purée à l'aide d'une fourchette, avant de laisser refroidir).*

*Dans un saladier, mélanger le yaourt, la farine, l'œuf et la levure. Ajouter la courge râpée (ou la purée), un peu de sel et poivre (+ éventuellement de l'ail et du fromage râpé). Bien mélanger.*

*Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Y déposer des petits tas de pâte avec une cuillère à soupe. Laisser cuire les blinis quelques minutes de chaque côté (les retourner lorsque des bulles commencent à apparaître).*

#### GRATIN DE COURGE FAÇON TARTIFLETTE

*Ingrédients pour 4 personnes : 250g de potiron, 200 g de pommes de terre, 100g de reblochon (ou fromage râpé ou autre fromage), 2 oignons, 150g de dés de jambon, 10cl de crème, 1 cuillère à soupe d'huile, muscade, sel poivre*

*Eplucher l'oignon, le couper en dés et le faire revenir dans une poêle avec de l'huile. Laver, éplucher et couper les pommes de terre en petits dés. Les précuire dans une eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes. Eplucher le potiron, le couper en morceau et le faire cuire à la vapeur ou à l'eau.*

*Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, le potiron, les dés de jambon, les oignons et la crème. Saler, poivrer et ajouter un peu de muscade. Répartir le mélange dans un plat à gratin, couvrir avec les lamelles de fromage. Faire cuire au four à 180°C pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.*



## ZOOM LA COURGE

### LE COIN DES RECETTES SUCRÉES

#### COMPOTE POMME COURGE

*Ingrédients : 5 à 6 pommes, 200 g de chair de courge (potiron, potimarron, butternut, etc) + éventuellement un peu de sucre, de cannelle et/ou de citron ou d'orange*

*Laver et éplucher les pommes et la courge, puis les couper en cubes. Faire cuire les pommes et la courge : Soit à la vapeur, soit dans une casserole à l'eau bouillante. Réduire en purée (à l'aide d'une fourchette, d'un presse purée, ou d'un moulin à légumes ou d'un mixeur).*

#### CAKE SUCRÉ À LA COURGE

*Ingrédients : 200 g de farine, 300g de chair de courge, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 150 g de sucre, 75g de beurre, facultatif : 100g de noix de coco ou 2 pommes + raisins secs ou le jus d'1 orange, ou autre selon votre inspiration*

*Éplucher la courge. La couper en gros dés, faire cuire à la vapeur ou dans l'eau, puis réduire en purée (à l'aide d'une fourchette, d'un moulin à légumes ou d'un mixeur). Laisser refroidir. OU Râper la courge sans la faire cuire.*

*Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre. Puis ajouter la farine, la levure, la courge et la noix de coco (ou des pommes en dés et raisins secs). Mélanger. Si vous utilisez de la courge râpée crue, ajouter un peu de jus d'orange ou de lait.*

*Verser dans un moule à cake beurré et fariné, et cuire au four à 180°C pendant 50 minutes. Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans le cake : la lame doit ressortir sèche.*

#### CHEESECAKE À LA COURGE

*Ingrédients: pour le biscuit : 150 g de spéculoos, 50 g de beurre / pour la crème : 200 g de purée de courge, 250 g de ricotta + 50 g de "Carré frais" (ou 300g de fromage blanc), 3 œufs, 75 g de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe de Maïzena + facultatif : gingembre, cannelle, 4 épices, jus de citron ou d'orange*

*Préparer le biscuit : écraser les biscuits afin de les réduire en poudre, et y ajouter le beurre fondu. Mettre cette préparation sableuse dans un moule, « tapissé » de papier cuisson et bien tasser à l'aide d'un verre, en appuyant*

*Préparer la crème : Faire cuire la courge à la vapeur, mixer (ou écraser) et laisser refroidir. Dans un saladier, mettre tous les ingrédients et bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation lisse. Verser cette crème sur le fond biscuité. Faire cuire au four pendant 40 à 50 minutes à 160°C (thermostat 5-6), (vérifier que la crème est « prise » en y plantant un couteau : la lame doit ressortir sèche). Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur pendant au moins 4h.*