

# Cuisinez vos potirons

Parmi les centaines de recettes que l'on peut découvrir dans la littérature gastronomique ou sur Internet et parmi les dizaines de variétés que vous pourrez découvrir à la fête des Potirons, nous avons choisi de vous faire connaître et apprécier quelques courges pour lesquelles nous avons choisi des recettes qui sauront mettre en valeur leurs qualités: **Courge muscade de Provence, Sucrine du Berry, Jack Be Little et SC415.**

Mais beaucoup de ces recettes peuvent se préparer avec d'autres variétés (potimarrons giraumonts, pâtissons,...), Laissez galoper votre imagination, laissez vous séduire par les saveurs et les couleurs de ces merveilles de nos jardins,

## ***Muscade de Provence:***

Gros fruits très côtelés de couleur bronze à maturité, chair orangée, parfumée, goût musqué. Se conservent bien, même après avoir été entamés.

### **Tranches de courges panées au fromage**

Préparation 15 min / Cuisson 20 min

#### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- 500gr de courges (potirons, potimarrons, muscade de Provence,
- 2 œufs
- Environ 100-150gr de chapelure
- Un peu de beurre
- Environ 100gr de fromage râpé (gruyère, emmental, comté,...)
- Sel et poivre

#### **Préparation**

Eplucher et couper la courge en tranches fines (environ 1/2 cm épaisseur)  
Battre les œufs en omelette avec sel et poivre. Y tremper les tranches de courges puis les passer dans la chapelure.  
Réserver au frais une heure.  
Faire dorer les tranches dans le beurre fondu en les retournant pour bien les faire cuire des deux côtés.  
Répartir le fromage sur les tranches panées, couvrir et laisser fondre. Servir aussitôt.

### **Parmentier de canard à la courge**

Préparation 30 min, / Cuisson 20 min

#### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- 1 kg de courges ( potirons, potimarrons, muscade de Provence, ...)
- 250gr de pommes de terre à purée
- 1/4l de crème liquide ou de lait
- 4 cuisses de canard confites
- Sel et poivre
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuil à café de muscade moulue

#### **Préparation**

Eplucher et couper l'oignon en petits morceaux. Eplucher et couper la courges et les pommes de terre en dés. Dans une casserole ou une cocotte, faire suer l'oignon dans un peu de beurre. Ajouter les cubes de courges et de pommes de terre, couvrir d'eau, saler légèrement et ajouter le cube de volaille. Faire cuire. Egoutter puis passer les morceaux au moulin à purée. Remettre dans la casserole et faire sécher un peu la purée sur le feu. Y ajouter la crème ou le lait. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, et ajouter la muscade.  
Emietter la chair des cuisses après avoir ôter la peau et la graisse. Mettre la viande dans un plat à gratin, la purée par-dessus comme pour un hachis parmentier et passer au four 10mn à 200°C. si le plat n'est pas assez doré, 5mn sous le grill du four.

## ***mini Jack Bee (ou Jack Be Little)***

De couleur orange vif, elle ressemble à une citrouille typique d'Halloween en modèle réduit. Elle peut se conserver 1 an à 10/15° au sec. Elle est très décorative et sa chair est très sucrée.

Leur forme si mimi en fait surtout de parfaits bols comestibles qui accueilleront vos soupes et gratins et régaleront les gourmands jusqu'à la dernière miette! On peut les pré-cuire à l'eau, à la vapeur ou tout simplement au micro onde avant de les farcir et de les mettre au four. Ou les faire sauter dans l'huile comme des pommes de terres frites! On peut manger la peau.

### **Jack Be little farcis**

Facile / Préparation : 15 min / Cuisson : 30/35 min /

**Ingrédients** (Pour 4 personnes) :

4 mini « Jack Be Little », crème fraîche, comté, lardons , sel, poivre

Lavez les mini-courges, sur une planche en bois, enlevez un chapeau à chaque courge, évidez les graines, faites cuire les Jack Be Little et leurs chapeaux 4/5 minutes à la vapeur après chuchotement de la soupape.

Remplir la cavité d'un mélange de comté, de crème et de lardons ou de champignons (qu'on aura, de préférence, fait revenir légèrement dans une poêle au préalable).

Mettre les courges dans un plat avec leur chapeau et faire cuire environ 30 mn au four à 220°C.

Cette recette convient très bien aux **Sc415**, variété japonaise aux petits fruits exquis et jolis, mini-potiron crème ligné et tacheté d'orange vif, chair délicieuse, sucrée, ferme, très goûteuse.

Si les fruits sont assez gros, les précuire un peu plus longtemps (10/15 minutes à la vapeur).

Cette variété, peut également se servir garnie de vinaigrette, légumes, fromage, chocolat, confiture etc ...

## ***Sucrine du Berry***

De la famille des courges musquées et reconnaissable par sa forme allongée en forme de poire, elle se récolte à complète maturité et se consomme cuite.

On peut la préparer de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert, car elle a l'avantage d'être plus sucrée que ses cousins et cousines. Aussi avons choisi 2 recettes sucrées pour vous la faire découvrir,

### **Charlottes Moelleuses au Potiron**

**Ingrédients** Pour 12 petites charlottes

2 œufs, 80 g d'huile (8 cl), 160 g de purée de potiron, 150 g de farine, V2 sachet de levure chimique

110 g de sucre, 80 g de poudre de noisettes, 1 citron pour faire des zestes

Préchauffez votre four à 180°C (th 6 )

Mélangez au fouet les œufs, l'huile et la purée de potiron.

Ajoutez la farine tamisée avec la levure, le sucre, la poudre de noisettes, les zestes de citron, une pincée de sel et éventuellement un peu de cannelle.

Garnissez des petits moules aux <sup>3</sup>/<sub>4</sub> et faites cuire au four environ 20 minutes à 180°C (**th 6** ).

*Vous pouvez transformer ce goûter original d'Halloween en têtes de sorcières avec de la pâte d'amandes pour le chapeau.*

### **Tarte sucrée au potiron et aux épices**

**Ingrédients:**

1 pâte brisée, 225 g de potiron cuit et réduit en purée,

110 g de sucre, 1 cuillère à café de cannelle

¼ de cuillère à café de gingembre moulu, V4 de cuillère à café de muscade, 1 cuillère à café d'extrait de vanille

225 ml de lait ( ou 170 ml si la purée de potiron est assez liquide ), 2 œufs

Préchauffez votre four à 180°C (th 6 ).

Étalez la pâte dans votre moule.

Mélangez le potiron réduit en purée, le sucre, les épices, le lait et les deux jaunes d'œufs.

Battez les blancs d'œufs en neige ferme et les mélanger délicatement au reste.

Versez sur la pâte brisée et faites cuire 30 minutes environ à 180°C (th 6 ).