

## ***Charlottes Moelleuses au Potiron***

Pour 12 petites charlottes

- 2 œufs,
- 80 g d'huile (8 cl),
- 160 g de purée de potiron,
- 150 g de farine,
- 1/2 sachet de levure chimique
- 110 g de sucre,
- 80 g de poudre de noisettes,
- 1 citron pour faire des zestes

**P**réchauffez 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  $\frac{3}{4}$  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.*

*Cette recette a remporté un grand succès lors de la fête des Potirons 2011.*

# Les soupes,

# les entrées

## ***Pâtisson à l'orientale***

***Pour 4 personnes :***

- 1 Pâtisson
- 1 tranche de poitrine fumée de 1 cm
- 1 oignon
- 3 tomates
- ¼ de poivron rouge (facultatif)
- ½ cuillère à café de curry
- *Sel, poivre*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*

**F**aire cuire le Pâtisson à l'eau bouillante.

Découper un couvercle, ôter les graines, retirer le plus possible de chair sans trouser 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 minutes environ.

Retourner le Pâtisson sur un plat allant au four. Le garnir du contenu de la poêle et enfourner quelques minutes.

## ***Verrine de Potimarron aux Pommes Fondantes***

pour 8 verrines

- Un ½ potimarron
- 2 pommes
- 15 cl de crème liquide
- 8 amandes fumées et salées
- Beurre, sel, poivre.

**P**réparation 30', Cuisson 20' Temps de repos 1H

Laver et vider le potimarron. Couper en morceaux et placer dans une casserole. Couvrir d'eau froide, saler et porter à ébullition. Cuire pendant 20 minutes à petits bouillons. Egoutter et mixer au blender. Débarrasser et laisser refroidir.

Couper les pommes en 2 et retirer le cœur. Emincer en petits dés. Dans une sauteuse, faire fondre une noix de beurre. Saisir les dés de pommes pendant 5 minutes. Remuer régulièrement. Débarrasser et laisser refroidir. Saler et poivrer légèrement.

Monter la crème liquide en chantilly. Saler légèrement à la fin.

Dans les verrines, dresser les pommes puis la purée de potimarron. Terminer avec la crème chantilly et poser une amande.

## Muffins d'Halloween

Pour 12 muffins

- 300 g de purée de courge égouttée ( ex : Courge Musquée de Provence)
- 1 œuf
- 75 g de sucre
- 240 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 150 g de lait
- 30 g de beurre
- 50 g de pépites de chocolat

**C**ouper la courge en gros cubes épluchés. Les faire cuire à l'eau, à petits bouillons, environ 20 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre. Bien égoutter et réduire en purée.

Préchauffer le four à 210°C.

Battre l'œuf avec le sucre, ajouter la farine tamisée et mélangée à la levure, la purée de courge et le lait. Bien mélanger puis ajouter le beurre fondu. Terminer par les pépites de chocolat.

Répartir dans des moules à muffins et enfourner pour environ 25 minutes.

## Cake d'été au Potimarron

- 15 cl de vin blanc
- 15 cl d'huile d'olive
- 4 oeufs
- 200 g de purée de Potimarron (voir recette pâtes fraîches)
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café de sel
- 200 g de jambon haché gros
- 100g d'olives noires et vertes
- Beurre pour le moule

Dans un saladier, verser le vin et l'huile, puis incorporer les œufs un à un. Ajouter la purée de Potimarron, le gruyère, la farine, la levure, le sel et enfin le jambon et les olives coupées en deux.

Mélanger le tout de façon à obtenir une préparation homogène. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné et faire cuire au four (Th. 5) 45 minutes environ.

Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans la cake : elle doit sortir sèche.

*Ce cake est très agréable à déguster en pique-nique ou dans un buffet d'été. Pour cette recette, on peut utiliser : Red kuri, Uchiki kuri, Green hokkaido, Chesnut, Golden et Green delicious, Sweet mama, Kabocha, Golden hubbard, Whangaparoa...*

## ***Petits soufflés au fromage de chèvre***

### ***Pour 4 personnes :***

- 400 g de courgettes Gold rush
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 25 cl de lait
- 3 œufs, jaunes et blancs séparés
- Sel, poivre 1 cuillère à soupe de fromage de chèvre très sec râpé
- Beurre pour la poêle
- 400 g de chèvre frais
- 50 cl de crème fraîche
- 2 brins de coriandre frais

**É**plucher les courgettes, les couper en rondelles. Préparer une béchamel : faire fondre le beurre avec la farine, ajouter le lait et laisser épaissir. Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs et le chèvre râpé. Saler, poivrer.

Passer les rondelles de courgettes à la poêle, avec du beurre, pour les dorer. Puis beurrer et fariner des moules à soufflé individuels, battre les blancs d'œufs en neige et préchauffer le four (Th. 6/7).

Mélanger les courgettes à la béchamel et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Incorporer délicatement les blancs d'œufs battus à la préparation et en remplir les moules aux  $\frac{3}{4}$ . Placer le tout dans un plat à four au bain-marie.

Enfourner jusqu'à ce que les soufflés montent (environ 20 minutes), puis sortir du four et laisser reposer 5 minutes. Pendant ce temps, faire fondre au bain-marie le chèvre frais avec la crème fraîche et la coriandre ciselée.

Démouler les soufflés sur des assiettes chaudes, les napper de sauce et les remettre au four 10 minutes pour les faire dorer. Servir avec une salade et des noix.

*Pour cette recette, on peut aussi utiliser toutes les courgettes.*

## ***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

**É**tendre 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. Disposer une à une, légèrement espacées, les lamelles de potiron en rosace.

Parsemer de cannelle. Passer au four (Th. 5/6).

Retirer du four et disposer les rondelles de kiwis entre les lamelles de potiron. Saupoudrer de sucre glace. Repasser 2 minutes au four.

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

## **Pumpkin Pie**

### **tarte à la Citrouille Américaine**

- 500 g de chair de potiron cuite et en purée ou de la purée de citrouille prête à l'emploi comme celle utilisée aux USA
- 1 pâte feuilletée pur beurre (ou brisée suivant convenance)
- 170 g de « brown sugar » à la mélasse, ou du sucre de canne
- 2 œufs moyens
- 140 ml de crème liquide entière
- 1 cuillère à café légèrement bombée de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café légèrement bombée d'épices à gâteaux
- 1 cuillère à café rase de gingembre en poudre
- un peu de noix de muscade râpée

**P**réchauffer le four à 200°C (ou 180°C pour un four ventilé)

Poser la pâte dans un moule à tarte de 22 à 25 cm de diamètre  
Précuire la pâte bien froide à blanc en mettant du papier cuisson dans le fond et en versant du riz des ou haricot sec par dessus. Fais cuire jusqu'à ce que le bord blondisse et soit légèrement doré,

IL sortir du four, retirer la feuille de cuisson et ce qui sert de poids, et laisse à l'air libre dans le moule,

Baisser le four à 160°C (ou 140°C pour un four ventilé)

Mélanger la purée de potiron avec les œufs entiers, puis le sucre, puis la crème et enfin les épices

verser dans le fond de pâte précuit et enfourner

Faire cuire environ 1h20 pour un « deep pie » (moule profond) de 20/22 cm et

environ 1 h pour un moule de hauteur normale et d'un diamètre de 22/25 cm

La tarte raffermi en refroidissant mais si elle tremble à peine un peu en sortant du four, c'est normal

On peut la servir tiède (mais pas chaude) avec de la glace à la vanille ou aux noix de pécan, ou froide avec un bon chocolat chaud à la cannelle par exemple

Astuces pour la préparation de la Tarte au Potiron :

Doser les épices selon ses goûts et selon ce que l'on a dans le placards : cannelle, noix de muscade, gingembre, mélange d'épices à pain d'épices, etc...

plus le plat est profond et plus la cuisson de la tarte est longue..

parfois la tarte gonfle au milieu... Pas de panique ça arrive de temps en temps, elle retombera en refroidissant.

## **Tarte salée au Potiron**

Pour 4 personnes :

Pâte feuilletée 250g

●pâte feuilletée : 250 g

●potiron : 700 g

●jambon blanc : 200 g

●oeufs : 2

●estragon : 1 brin

●crème fraîche : 250 g

●beurre : 50 g

●noix de muscade râpée

●sel, poivre

●Four : th.6/7

**É**pépiner, éplucher et couper en morceaux le potiron. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajouter le potiron, faire cuire à l'étuvée 20 minutes sans les laisser colorer.

Ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau si nécessaire.

Salez et poivrez puis laissez refroidir.

Préchauffer le four th. 6/7 (200°C).

Cassez les oeufs dans une terrine.

Battez-les en omelette. Incorporez la crème, les feuilles d'estragon et la noix muscade râpée. Salez, poivrez.

Découpez le jambon en petits carrés.

Étalez la pâte tout prête dans un moule à tarte, disposez le potiron, le jambon et arrosez du mélange.

Enfournez et faites cuire 50 min environ.

## Soupe de potiron selon Bocuse

- 1 petit potiron (2 kg environ)
- 200 g de crème épaisse
- 50 cl de bouillon de volaille
- sel, poivre, noix de muscade
- 10 croûtons grillés
- quelques brins de cerfeuil

**C**ouper un chapeau dans le potiron. Le creuser délicatement sans percer la peau. Retirer la partie filandreuse et les pépins attenants à la chair du potiron.

Couper la pulpe en morceaux.

Faire cuire les morceaux de potiron à la vapeur, 20 minutes

Faire chauffer le bouillon de volaille

Passer la pulpe du potiron au mixer en ajoutant au fur et à mesure le bouillon bouillant. Verser le tout dans une casserole, ajouter la crème et bien mélanger.

Assaisonner en poivre, sel et muscade.

Porter sur feu moyen jusqu'à l'ébullition. Donner quelques bouillons.

Couper les croûtons en petits cubes.

Verser la soupe dans le potiron creusé. Parsemer les croûtons en dés. Saupoudrer de cerfeuil haché.

## Tarte tiède au potimarron

Pour : 12 personnes

### Pâte sucrée :

- 500 g de beurre
- 250 g de sucre glace
- 100 g de poudre d'amande
- 1 pincée de sel
- 1 kg de farine
- 3 œufs (à température ambiante)

### Sauce au caramel :

- 100 g de sucre
- 10 cl d'eau
- 15 cl de crème fraîche
- 1 c. à thé de café moulu très fin

### Garniture :

- 1 quartier de potimarron
- ou 300 g de pulpe
- 150 g de beurre
- 5 jaunes d'œufs
- 2 œufs entiers
- 60 g de sucre
- rhum
- zeste de citron

### Temps :

- Préparation : 1 h 30
- Cuisson : 30 mn

**P**our la pâte, mélangez le beurre et le sucre, puis ajoutez la poudre d'amandes, le sel et la farine. Sablez rapidement l'ensemble en l'effritant entre vos doigts, puis incorporez les œufs. Formez une boule et laissez reposer 1 heure.

Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur et disposez-la dans 2 moules à tarte de 20 cm de diamètre.

Mettez une feuille d'aluminium (ou de papier sulfurisé) garnie de noyaux sur la pâte et faites cuire à 200°C environ 15 minutes.

Placez le potimarron, sans le peler, dans un couscoussier, et faites-le cuire environ 30 minutes. Prélevez 300 g de pulpe.

Faire fondre la pulpe dans le beurre quelques minutes.

Battez au fouet électrique les jaunes d'œufs et les œufs entiers, le sucre, le rhum et les zestes de citron de façon à obtenir la consistance d'un sabayon (crème fluide et onctueuse).

Incorporez délicatement, mais rapidement, ce mélange au potimarron.

Garnissez les fonds de tartes et faites cuire à 200°C pendant 8 minutes très précises ; un excès de cuisson et vos tartes perdraient de leur saveur : l'intérieur ne doit pas être tout à fait cuit.

Pour la sauce, faites caraméliser le sucre avec l'eau. Quand la couleur devient caramel foncé, déglacez avec la crème fraîche. Remuez avec un fouet, ajoutez le café et laissez refroidir.

Servez les tartes tièdes avec cette sauce.

## **Gâteau Poire-Potimarron**

pour 8 personnes

- 4 œufs
- 180 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 200 g de beurre doux (mou)
- 300 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique (environ 6 g)
- 1/2 boîte de poires au sirop (environ 220 g égoutté)
- 220 g de potimarron

Cuire le potimarron pendant 15 mn dans de l'eau bouillante salée

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

Mélangez à l'aide d'un fouet, les œufs et les sucres (poudre et vanillé).  
Ajoutez le beurre mou, mélangez.  
Incorporez la farine tamisée avec la levure.

Coupez les poires et le potimarron en petits dés,  
A l'aide d'une spatule, incorporez-les à la préparation.

Remplissez un grand moule, enfournez et faites cuire pendant 30 minutes environ.

Démoulez sur une grille.

## **Velouté asiatique Potiron curry coco gingembre crevettes (Nouvel An chinois)**

(pour 4 Personnes) :

- 24 crevettes
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe de lemon grass
- 30 cl de bouillon de poule
- 40 cl de lait de coco
- 600 g de potimarron
- 1 pincée de coriandre ciselée
- 1 soupçon de nuoc man
- 1 zeste de citron vert

**D**écortiquer les crevettes en ôtant la veine et en gardant la queue.

Les faire mariner dans le citron vert, un peu de nuoc man, de gingembre râpé et de piment d'Espelette.

Les mettre de côté.

Couper le potiron en cubes et le faire cuire dans de l'eau chaude 15 min.  
L'égoutter.

Faire revenir dans l'huile : potiron, gingembre, bouillon, piment, lemon grass, lait de coco, pincée de nuoc man, pâte de curry rouge.

Mixer et saler si besoin.

Faire revenir les crevettes marinées à la poêle jusqu'à changement de couleur.  
Dresser dans des coupes évasées : velouté surmonté des crevettes et coriandre ciselée.

Remarques :

Pour un effet plus esthétique, monter les crevettes en brochettes et mettre en équilibre sur le velouté la brochette

## Fougasse au potiron

### Garniture

- 50 gr de beurre
- 115 + 80 gr d'oignons
- 450 gr de potimarron épluché
- 200 gr de lardons fumés
- ½ l d'eau
- 20 gr de fond de volaille
- 100 gr de fromage de chèvre
- 100 ml de crème liquide
- 40 gr d'échalote
- Thym + romarin + laurier
- sel et poivre

### Pain

- 300 gr de bouillon de potiron
- 11 gr de levure
- 300 gr de farine
- 200gr de farine 14 céréales
- 4 gr de sel

**La veille** : faire revenir les 115grs d'oignons et le potimarron dans une casserole avec le beurre . Délayer l'eau froide et le fond de volaille et ajouter dans la casserole avec le potimarron. Y mettre le thym, laurier et romarin et faire cuire pendant ½ heure environ. Egoutter le potimarron et enlever les aromates tout en gardant le bouillon. Ecraser à la fourchette le potimarron et laisser refroidir.

**Le jour** : blanchir les lardons, faire revenir les 80grs d'oignon et l'échalote, ajouter les lardons dans la casserole puis réserver. Mixer le chèvre et la crème liquide.

**Faire la pâte à pain** : mettre dans le robot pétrisseur 200grs de bouillon de potimarron et les deux farines. Faire tiédir les 100grs de bouillon restant et mélanger à la levure et ajouter dans le bol du robot, plus ajouter le sel. Faire tourner jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Préchauffer le four à 180°. Séparer la pâte en 4 portions identiques, les étaler en rectangle, mettre la crème de chèvre et la purée de potiron sur chaque bande ainsi que les lardons. Plier les bandes de pâte en portefeuille et retrousser les coins, puis retourner la pâte et mettre sur une plaque de cuisson. Entailler le dessus à l'aide d'un couteau. Enfourner pendant 20 à 30 minutes.

## Crêpes à la citrouille

Pour 35 crêpes :

- 250 g de farine
- 180 ml de yaourt ou de lait
- 15 ml de sucre
- 625 g de citrouille
- 2 oeufs
- ¼ c à café de sel
- ½ c à café de bicarbonate de soude

**D**ans un bol, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de soude.

Réserver.

Battre les oeufs dans un autre bol. Ajouter le yogourt, le sucre et la citrouille râpée. Bien mélanger. Incorporer la farine réservée.

Badigeonner un poêlon de margarine et le placer sur feu moyen. Y faire cuire les crêpes 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, en ayant soin de les retourner à mi-cuisson.

Si désiré, garnir chaque portion d'une rosette de crème Chantilly et d'un soupçon de compote de citrouille.

## Confiture de potiron et citron vert

- 1 potiron de 2 kg
- 2 kg de sucre
- 3 cuillères à soupe de jus de citron vert

**E**plucher le potiron de 2 kilos

Enlever les pépins

couper en morceaux

cuire à la vapeur pendant 10 minutes

mouliner pour obtenir une purée lisse

Peser la purée de potiron, ajouter autant de sucre à confiture, laisser reposer quelques heures afin que le sucre fonde.

Dans une marmite, faire cuire la confiture et ajouter 3 cuillère à soupe de jus de citron vert dès le début de la cuisson.

Laisser bouillir 7 à 10 minutes afin de faire prendre votre confiture.

Mettre en bocaux stérilisés, fermez, renversez les bocaux .

*Variantes : Potiron banane, Potiron cannelle, .... Faire attention à respecter la quantité de sucre par rapport aux fruits.*

## Cake salé alsacien au potimarron

Pour 6/8 personnes

- |  |   |
|--|---|
| •300 g de <a href="#">potimarron</a> , potiron ou courge butternut réduit en <a href="#">purée</a> | •65 g de <a href="#">beurre</a> ramolli |
| •100 g de farine   | •3 <a href="#">oeufs</a>                |
| •1 sachet de levure  | •80 g de lardons                        |
| •100 ml de lait  | •1 <a href="#">oignon</a>               |
|  | •50 g de noix                           |

**P**réparation 30', ', Cuisson 15'

Préchauffez le four à 200°C (Th 6/7).

Hachez les noix grossièrement, émincez les oignons et faites les fondre à la poêle dans une noisette de beurre. Ajoutez les lardons et faire griller.

Laissez refroidir et mélangez les noix,

Pour la pâte à cake : battre le beurre ramolli avec les oeufs. Ajouter le potimarron, le lait, la farine, la levure. Bien mélanger.

Ajoutez le mélange lardons-oignons-noix, saler, poivrez. Beurrez un moule à cake et versez-y le mélange.

Cuire environ 45 mn. A déguster tiède ou froid.

## ***Pain au potimarron***

- 1 kg de chair de potimarron
- 30 gr de levure de boulanger
- 1 kg de farine

- Un soupçon d'huile
- Sel

**P**réparation et cuisson 4H30

Préparation de la purée

Faites cuire 25 minutes le potimarron recouvert d'eau salée, égouttez et réservez le jus de cuisson.

Réduisez-le en purée avec un moulin à légumes (grille fine).

Préparation du pain

Versez la levure dans un bol avec 6 cuillerées de jus de la cuisson tiède, délayez et laissez reposer 10 minutes.

Mettez la purée dans un grand récipient, ajoutez le bol de levure, remuez, ajoutez la farine, un peu de sel, et pétrissez à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte à pain ferme.

Laissez reposer et levez pendant 2 heures, le récipient couvert d'un linge humide. Pétrissez à nouveau avant de placer la pâte dans le moule à cake préalablement huilé et laissez à nouveau lever pendant 1 heure.

Recouvrez du linge humide.

Faites cuire 1 heure à four chaud. Sortez du four et laissez refroidir.

# Les desserts

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

Pour 4 personnes

- 4 courgettes
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre
- 500 g de girolles
- 100 g de crème fraîche
- 1 gousse d'ail écrasée (facultatif)

**P**eler les courgettes par bandes de 1 cm espacées de 2 cm. Elles seront ainsi joliment striées de vert. Couper chacune en 3 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 minutes (10 minutes en autocuiseur). Pendant ce temps faire rissoler les girolles et la chair de courgettes dans le beurre pendant 5 minutes 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.

*Pour cette recette, on peut aussi remplacer les tronçons de courgettes par des petites courges rondes de Nice individuelles.*

# Les accompagnements,

# les plats principaux

## ***Courge Spaghetti à la provençale***

Pour : 5-6 personnes

- 1 courge spaghetti
- 1 oignon
- 200 g de tomates
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive

**F**aire cuire la courge spaghetti entière au bain marie (ou à l'eau) pendant 40 minutes.

Couper la courge en deux et retirer les graines.

Râper l'intérieur de la courge de manière à extraire les « spaghetti ».

Mettre de côté.

Dans une sauteuse, mettre l'huile, les tomates, l'oignon et l'ail.

Faire revenir ¼ heure.

Ajouter les spaghetti et mélanger.

## ***Gratin de Potimarron***

- potimarron 1 kg
- pommes de terre 200gr
- carottes 100 gr
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- ail, muscade
- crème fraîche (liquide de préférence)
- fromage rapé

**P**réparation 30', Cuisson 15' (en autocuiseur) + 30' (au four)

Préparation de la purée

Couper les légumes en morceaux, il n'est pas utile d'éplucher le potimarron dont la peau fine fond à la cuisson,

Dans votre autocuiseur, faites revenir les légumes coupés en morceaux dans un peu de matière grasse, beurre, huile d'olive, etc... suivant vos habitudes.

Ajoutez l'eau jusqu'au tiers des légumes environ: le potimarron va rendre un peu d'eau et la purée doit rester assez consistante.

Salez et épicez. Faites cuire 15'.

Préparation du gratin

Frottez d'ail votre plat à four (à bords hauts de préférence).

Passez votre purée au moulin à légumes. Ajoutez la crème fraîche, le fromage rapé.

Vous pouvez disposer sur le plat quelques tranches de lard fumé cuit, ou des champignons (avec des cèpes en tranche fine, pour les amateurs...).

Pour cette recette, on peut utiliser toutes les variétés à chair ferme, rendant peu d'eau (Potimarron)

Trucs et astuces:

*Si la peau de votre potiron ou de votre courge s'épluche facilement comme le potimarron, , alors, paradoxalement, il n'est pas utile de l'éplucher: en effet cette peau fondra à la cuisson, donnant, de plus, une jolie couleur à la préparation (c'est le cas du potimarron). Si par contre cette peau est coriace ou épaisse, il vous faudra un bon couteau et un peu plus de patience ...*

## Jack-be-little farcis

Pour 4 personnes

- 4 mini Jack Be Little
- 2 jaunes d'oeufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 50 g de comté
- sel, poivre

**L**avez 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.

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

Dans un saladier, mélangez la crème avec les jaunes d'oeufs et le fromage râpé.

Évidez la chair des mini-courges sans léser les coques et ajoutez à la préparation aux oeufs, mélangez, salez et poivrez selon vos goûts.

Garnissez chaque courge du mélange et enfournez les courges chapeautées 15 à 20 minutes au four.

Servez les courges telle quelle sur l'assiette.

### **Autre recette**

Prendre les petites courges précuites à la vapeur comme ci-dessus et couper le chapeau (comme on le ferait avec une tomate que l'on va farcir). Avec une petite cuiller, évider les pépins et laisser la chair.

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

On peut sur le même principe, remplacer la garniture par des champignons et de la crème par exemple,

Mettre les courges dans un plat avec leur chapeau et faire cuire environ 40 mn au four à 220°C.

*En entrée, quand on a des invités, c'est plutôt assez classe !*

## Gratin de courge muscade

- 1,2 Kg de courge muscade,
- 1 oignon,
- 3 grosses gousses d'ail,
- 1 feuille de laurier,
- herbes de provence,
- huile olive, sel, poivre,

- gruyère,
- en option : crème fraîche,
- reste de fromage (maasdam par exemple),
- chapelure.

**F**aire revenir l'oignon et l'ail (le tout émincé) dans l'huile d'olive.

Ajouter la courge en cube (1,5 à 2 cm), la feuille de laurier, les herbes de provence, de l'eau (1/4 L) et laisser cuire 20 mn.

Mettre dans un plat à gratin en enlevant l'eau, mélanger à la crème fraîche, sel, poivre, déposer le fromage sur le dessus et 2 cuillères à soupe de chapelure et on enfourne ....

## Gnocchis Potimarron Châtaigne

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson : 40 minutes

- 400 g de potimarron cuit à la vapeur ou en autocuiseur (prendre un petit potimarron entier)

- 100 g de farine de châtaigne (en épicerie fine ou magasin bio)
- 100 g de farine de blé
- 1 œuf battu
- Sel, poivre

**A**près avoir cuit le potimarron avec sa peau, récupérer la pulpe et l'écraser finement. Ajouter l'œuf battu et les farines. Pétrir le tout rapidement (ne pas trop travailler la pâte, elle deviendrait caoutchouteuse...) Si la pâte colle, ajouter éventuellement encore un peu de farine.

Porter un grand volume d'eau à ébullition. Former de longs boudins sur un plan de travail bien fariné. Couper des petites quenelles. Pocher ces gnocchi dans l'eau bouillante. Les remuer pour ne pas qu'ils ne collent entre eux. Au bout de 3 ou 4 minutes, ils remontent à la surface, ils sont cuits.

Les égoutter à l'aide d'une écumoire.

Dès qu'ils sont prêts, les accommoder avec la sauce choisie (crème, fromage, huile d'olive...) et déguster aussitôt. Personnellement, je ne mettrais pas de sauce tomates, plutôt une sauce « blanche » qui s'accorde bien avec le goût de la châtaigne..

## Risotto à la citrouille

- 500 g de citrouille
- ¼ l de bouillon
- 250 g de riz long
- 4 branches de persil

- 80 g de beurre
- 1 oignon
- 100 g de gruyère

**É**plucher 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 les côtés pendant 5 minutes.

Saler modérément, poivrer. Mouiller avec 1 verre de bouillon chaud. Laisser mijoter 10 minutes en remuant souvent.

Jeter le riz en pluie. Mélanger jusqu'à ce que les grains soient transparents. Mouiller avec le reste du bouillon chaud. Laisser cuire 18 minutes. Le riz doit devenir « 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 et parsemer de persil haché.

## ***Pâtes fraîches***

- 1 petite courge Golden Hubbard
- 200 g de farine
- 1 œuf

- 1 pincée de sel fin
- 3 l d'eau
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- 1 filet d'huile d'olive

**L**aver la courge puis la couper en deux. Faire cuire une moitié non épluchée 15 à 20 minutes à vapeur. Laisser refroidir, puis détacher la chair et la passer au moulin à légumes (équipé de sa grille fine). Réserver.

Mélanger la farine, la purée de courge, l'œuf et le sel fin. Travailler doucement la pâte du bout des doigts afin de bien mélanger, puis pétrir vigoureusement pour obtenir une pâte souple qui se détache bien des doigts. Former une boule et laisser reposer 30 minutes sous un linge.

Abaisser la pâte au rouleau sur 1 mm d'épaisseur (on peut aussi utiliser un laminoir). Couper et former les pâtes, puis laisser sécher à l'air ambiant, sur un linge propre pendant 5 minutes.

Faire cuire 5 minutes environ à l'eau bouillante salée, en ajoutant l'huile d'olive : verser les pâtes en pluie et remuer pour qu'elles ne collent pas. Égoutter et assaisonner selon le goût.

Ces pâtes peuvent être servies en accompagnement d'un lapin de garenne, par exemple.

*Pour cette recette, on peut utiliser toute autre Hubbard, Potimarron, Golden et Green delicious, Red kuri, Kabocha, Whangaparoa, Buttercup...*

## ***Gratin de Butternut***

- 800 g à 1 kg de Butternut
- 3 à 4 poireaux
- 300 g de jambon
- 1 oeuf

- 2 dl de crème
- 40 g de farine
- sel, poivre
- gruyère râpé

**P**eler et couper en tranche la courge de la même manière qu'un gratin de pomme de terre.

Couper en julienne les poireaux.

Couper le jambon en dés.

Graisser le plat à gratin, puis répartir en étage la courge, le poireau et le jambon.

Lier le gratin avec la crème, l'œuf, du sel et poivre, la farine dans une tasse.

Répartir sur le gratin. Attention, n'ajouter pas plus de liquide, la courge rend de l'eau !

Répartir le fromage râpé. Cuire au four environ 50 minutes à 200°C.

Couvrir le plat avec du papier d'aluminium les 30 premières minutes.

## ***Chips frites ou gaufrettes de butternut***

- Courge butternut
- huile de friture

**L**aver et éplucher la courge.

La découper en bâtonnets ou gros dés. Plonger ceux-ci dans l'huile chaude de la friteuse.

Vérifier la cuisson en piquant à la fourchette. Bien égoutter sur du papier absorbant. Saler.

Utiliser comme une pomme de terre frite.

*La butternut est sans doute la meilleure pour cette utilisation qui peut cependant être réalisée avec d'autres courges. On peut aussi tailler la butternut en lamelles très fines pour faire des chips ou des gaufrettes. Il faut alors laver les tranches coupées sous l'eau fraîche, les sécher parfaitement dans un linge propre, puis les faire cuire dans l friture en très petite quantité en laissant dorer assez peu de temps sur chaque face. Les sortir à l'aide d'une écumoire, les égoutter sur du papier absorbant et saler.*

## ***Purée de potimarron au gingembre et au miel***

Pour : 4 personnes

- 700 g de potimarron
- 4 carottes moyennes
- 1 oignon

- 2 courgettes
- huile d'olive
- 1 c à café de gingembre moulu
- 2 à 3 c à soupe de miel

**É**plucher les carottes. Retirer les graines du potimarron et l'éplucher.

Couper l'oignon en lamelles, les carottes en rondelles, les courgettes et le potimarron en gros tronçons.

Faire revenir l'oignon puis les autres légumes. Saler, poivrer.

Couvrir d'eau bouillante et laisser cuire 25 mn.

Passer au presse purée grosse grille. Ajouter le gingembre et le miel.

## **Quibebe (Amérique du Sud)**

Pour : 4 personnes

- 1 potimarron (ou autre courge)
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon finement haché
- 1 cuillerée de persil plat haché
- 1 cuillerée de ciboulette ciselée
- 1 pincée de noix muscade râpée

- 50g de beurre
- 1 boîte de maïs, sans sucres ajoutés
- 150 g de fromage râpé ou mozzarella
- 4 cuillerées de chapelure avec ou sans gluten(environ)
- Sel et poivre

**F**aites cuire le potimarron dans un grand volume d'eau bouillante. Egouttez-le

Ensuite faites revenir les gousses d'ail et l'oignon dans une poêle avec le beurre, incorporez le potimarron en l'écrasant avec une fourchette pour le réduire grossièrement en purée.

Ajoutez le maïs égoutté et cuisinez pendant quelques minutes. Hors du feu, salez et poivrez. Saupoudrez de noix muscade, de persil et de ciboulette. Mélangez et réservez.

Beurrez un plat allant au four (genre pyrex ou en céramique)

Saupoudrez d'un peu de chapelure.

Versez la préparation de potimarron. Égalisez avec une cuillère.

Parsemez de mozzarella et d'un peu de chapelure. Distribuez quelques noix de beurre. Enfourez pendant une quinzaine de minutes ou jusqu'à ce que le haut soit gratiné. Vous pouvez le passer quelques minutes sous le grill du four pour un effet plus croustillant..

### *Remarques*

*C'est un plat à part entière, mais il peut aussi être servi comme garniture, le plus souvent comme accompagnement de viandes. Il s'agit d'un mélange de potiron, oignons et de fromage « criollo » (créole) crémeux et fondant.*

*Vous pouvez aussi utiliser de la courge butternut.*

## **Tian de potiron**

- 1 kg de potiron
- 1 bol de béchamel
- 2 œufs battus

- sel
- poivre
- muscade
- chapelure ou germe de blé

**R**éduire le potiron cuit à l'étouffée en purée sèche (pas de jus).

Ajouter le bol de béchamel, les 2 œufs battus, sel, poivre, muscade.

Faire gratiner au four en ayant saupoudré légèrement de chapelure ou de germes de blé.

## ***Gougère de Potiron***

- Pâte à choux
- Eau 12.5 cl
- Sel 2 gr
- Beurre 50 gr
- Farine type 45 80 gr
- Œuf moyens 2 a 2 ½
- Fromage râpée 100 gr
- 

- Purée de potiron
- Pomme de terre épluché 100 gr
- Potiron épluché 100 gr
- Cube de volaille 1 unité
- Oignons 1 gros
- Gousse d'ail 1 unité
- Sel 2 gr
- Beurre 10 gr

### **Purée**

**C**ouper les pommes de terre et potiron en dés de 1 cm .

Emincer l'oignons et écraser l'ail.

Faire revenir dans une marmite du beurre, pomme de terre, oignons, ail. Mettre le cube de volaille puis mouillé à hauteur .cuire 30 minutes environ puis passer au moulin a purée tout en égouttant bien. Dessécher la purée dans une casserole puis mettre de côté.

### **Pâte à choux**

**P**orter à ébullition le beurre, l'eau et sel. Ajouter la farine hors du feu en remuant énergiquement a l'aide d'une spatule puis le remettre sur le feu pour le dessécher mettre dans un bol la pâte puis incorporer les œufs un par un.

Mélange et cuisson

Mélanger le fromage râpé à la pâte à choux et la purée puis dresser sur une plaque a l'aide d'une poche et une douille cannelé .mettre le four à 210° puis les cuire pendant 15 minutes

Le servir tiède

## ***Galette de potiron fourrée à la purée de haricot rouge***

- 350 g de potiron
- de la purée de haricot rouge
- 400 g de farine
- 2 c.à.s de sucre
- 1 c.à.c de levure
- ½ c.à.c de sel

**É**plucher le potiron et couper le en morceaux. Faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Une fois cuit, mélanger le afin d'obtenir une purée de potiron et laisser refroidir. Mettre la farine dans un récipient, ajouter la levure, le sel et le sucre. Mélanger un peu.

Rajouter 300 g de purée de potiron. Tourner et pétrir pour former une boule de pâte lisse.

La couvrir avec le film plastique et laisser reposer afin que la pâte double de volume.

Pétrir de nouveau la pâte bien fermentée et laisser sortir l'air.

Couper la pâte en berlingots d'environ 60 g chacun. Les couvrir avec un film plastique et laisser reposer pendant 15 minutes.

Ecraser les berlingots et y placer la purée de haricot rouge. Puis, pincer, fermer et presser pour former la galette.

Mettre les galettes dans une casserole. Faire frire à feu vif pendant 1 minute.

Puis, transformer en feu doux. Continuer à faire frire les faces pendant 20 minutes (chaque face 10 minutes). Servir chaud.

remarque

Comme certaine spécialité de pâtes chinoises, les galettes de potiron fourrées à la purée de haricot rouge sont très bon pour le petit-déjeuner.

## Parmentier de canard au potiron

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 grosse boîte de confit de canard (4-5 cuisses)</li><li>● 1 Potimarron ou la moitié d'un potiron</li><li>● 1 grosse pomme de terre</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 grosse cuiller de crème fraîche</li><li>● chapelure</li><li>● poivre</li><li>● du persil (pour décorer)</li></ul> |
|---|---|

**D**égraissier et enlever la peau des cuisses de canard.

*Astuce : je met la boîte de conserve au bain marie - la graisse et la peau se détachent ainsi facilement.*

Émietter la viande avec une fourchette

**É**plucher le potiron + la Pomme de terre.

Cuire le potiron (coupé en cube de 3x3 cm) et la pomme de terre (en cube également) dans une cocotte minute (pendant 5Mn)

Après cuisson du potiron et de la pomme de terre : en faire une purée en y ajoutant la cuillère de crème fraîche.

**SURTOUT NE PAS SALER.**

Préchauffer le four 200°

**D**ans un plat allant au four (assez haut) : commencer par une couche de viande, puis une couche de potiron, remettre une couche de viande, et terminer par une couche de potiron. Terminer en parsemant de chapelure et de quelques pincées de persils (frais ou surgelé).

**C**uisson au four 200° pendant 45 Mn... mais en baissant le four, cette recette supporte facilement 1/4 d'heure de plus.

## Côtelettes au Potiron

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 potiron</li><li>● 3 piments rouges</li><li>● 600 g de côtelette</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Assaisonnement</li><li>● 1 morceau de gingembre</li><li>● 2 gousses d'ail</li><li>● 1 ciboulette</li><li>● de l'huile de tournesol</li><li>● 2 c.à.c de sel</li><li>● 6 c.à.s de sauce de soja</li></ul> |
|---|--|

**C**ouper les côtelettes en morceaux, les bien laver et les faire tremper dans l'eau tiède pendant 2 heures, puis, les égoutter.

Ensuite, mettre les côtelettes dans une cocotte, y verser de l'eau, le gingembre, faire bouillir à feu vif. Enlever les mousses flottantes et continuer à faire mijoter à feu doux pendant 40 minutes.

Retirer les côtelettes et les égoutter(maintenir la soupe dans la cocotte).

Couper les piments rouges en dés, hacher la ciboulette, préparer un petit bol de sauce de soja fermenté. Puis, chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle, y ajouter le piment rouge, l'ail et la sauce de soja fermenté. Bien faire sauter.

Rajouter les côtelettes et faire sauter uniformément, puis, y verser le sel et la sauce de soja. Fermer le feu et continuer à faire sauter uniformément. Couper le potiron en deux puis enlever la pulpe avec une cuillère. Ensuite, mettre les côtelettes bien sautées dans le bol de citrouille. Enfin, le faire cuire à la vapeur à feu vif pendant 20 minutes.

Retirer et parsemer un peu de ciboulettes hachées. Servir

## Fondue au potiron

Pour 6 personnes

- 1 courge Tan cheese d'environ 2 kg
- 400 g d'emmental
- 400 g de comté
- 400 g de beaufort
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 bouteille de vin blanc (Apremont)
- 10 cl de kirsh
- Muscade, poivre
- Pain

**D**écouper un couvercle dans la courge du côté du pédoncule, ôter les graines et les fibres. Couper le fromage en lamelles ; éplucher l'ail. Envelopper la courge de plusieurs couches de papier d'aluminium et la disposer dans un plat allant au four.

Verser dans la courge le vin blanc, le kirsch, les lamelles de fromage, râper la muscade, ajouter l'ail, du poivre et remettre le couvercle.

Faire cuire au four (Th. 7) 1 heure 30 environ.

Pendant ce temps, couper le pain en cubes d'environ 2 cm de côté.

Au sortir du four, à l'aide d'une spatule, mélanger les ingrédients tout en décollant délicatement la chair (sans percer l'écorce).

Déguster comme une fondue, en trempant et en tournant des cubes de pain piqués au bout d'une fourchette.

*Pour cette recette, on peut aussi utiliser : Musquée d'Ancenis, Tan cheese, Musquée de Provence, Mayo Kama, Guarijio segualca, tous les giraumons, Penasco cheese, La Madera, Whangaparoa, Sweet meat, Lumina...*

## Selles d'agneau sur lit de courges

Pour 4 personnes

- 1 kg de courge Reine de la table
- 3 échalotes
- 50 g de beurre
- 4 selles d'agneau
- 1 gousse d'ail échalotée
- 2 branches de persil haché
- Sel, poivre

- ½ verre d'eau
- 3 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 verre de lait
- 1 œuf
- Noix de muscade râpé
- 2 ou 3 branches de céleri à feuille de persil hachées

**É**plucher la courge, ôter les graines et les fibres, couper la chair en dés.

Éplucher et émincer les échalotes. Les faire blondir légèrement avec le beurre dans un plat à four.

Placer les selles d'agneau au fond du plat, sur les échalotes, et disposer les dés de courge autour et sur les selles. Répartir l'ail, le persil, saler, poivrer et ajouter l'eau. Enfourner et laisser cuire 20 minutes (Th. 7).

Napper le dessus de la préparation avec la crème fraîche et poursuivre la cuisson 15 minutes. Puis sortir le plat et dégager les selles d'agneau.

Dans un bol, battre ensemble le lait, l'œuf, la muscade et le céleri, puis verser ce mélange dans le plat ; remettre les selles d'agneau côté doré sur les courges, enfourner à nouveau 5 à 8 minutes. Servir chaud.

*Pour cette recette, on peut aussi utiliser : Reine de la table, Roi de la table, Table gold, Ebony acorn, Swan white acorn et toutes les courges de l'espèce moscata.*