



Cuisiner les Courges

Propriétés nutritives des courges

Les courges sont peu caloriques mais riches en vitamines et oligo-éléments.

Elles sont particulièrement riches en bêta-carotène source de vitamines A.

Les graines consommées sèches (celles de la courge à graines nues) ou sous forme d'huile sont riches en zinc et antioxydants.

Utilisations culinaires des courges

Les courges à chair peu dense et assez aqueuse (Musquée de Provence, Longue de Nice,...) sont à utiliser plutôt en soupe ou sautées à la poêle seules ou en mélange avec d'autres légumes (pomme de terre, oignons, ...)

Les courges à chair dense laissent plus de choix dans la manière de les utiliser : purée, gratin, frites, tarte salée ou sucrée, soufflé, gnocchis, ratatouille, beignets, confiture, glace. Elles apporteront un agréable velouté à vos soupes. Certaines peuvent aussi être sautées à la poêle.

Les courges ont la peau dure ?

Les courges à peau dure et/ou irrégulière

Elles n'encouragent pas à les cuisiner. Celles-ci sont pourtant souvent d'excellente qualité gustative (Turban Turc, Marina di Chioggia, Courge olive, Bleu de Hongrie, Courge Spaghetti). Pour s'éviter une fastidieuse corvée d'épluchage, faites cuire la courge entière ou en gros morceaux. Une fois cuite, vous n'avez plus qu'à retirer la chair bien tendre !

Les courges qui s'épluchent facilement

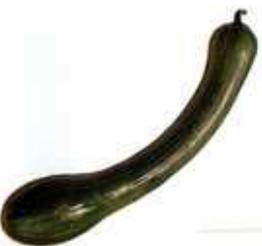
RAS. Ce sont la Musquée de Provence, la Longue de Nice, la Butternut et le Potimarron. Pour ces deux dernières, il n'est même pas nécessaire de les éplucher. Une fois cuite, leur peau est très tendre !

Caractéristiques et utilisations de quelques courges

La Musquée de Provence

Chair épaisse, ferme et juteuse de couleur orange vif. Elle est parfumée et légèrement sucrée.

Se cuisine en gratin, en tarte, en soupe, en confiture, sautée à la poêle, éventuellement en purée si on y ajoute de la pomme de terre.



La courge Longue de Nice

Chair épaisse, ferme et juteuse de couleur orange clair. Elle est parfumée et légèrement sucrée.

Se cuisine de la même façon que la Musquée de Provence.

La courge Spaghetti végétal

Chair jaune clair donnant, après cuisson, des filaments tels que des spaghettis. Elle se cuit entière immergée dans l'eau bouillante salée pendant 30 à 45 minutes selon la taille ou 25 minutes à la vapeur. On l'ouvre ensuite en deux dans le sens de la longueur pour retirer les filaments à la fourchette. Ceux-ci peuvent être dégustés aussitôt avec un peu de beurre ou de crème ou peuvent être cuisinés à la sauce tomate-oignon, en gratin, ...

Vous pouvez aussi la couper en 2 et la faire cuire au four.



Suite au verso 🖱

Légumes biologiques - Ferme pédagogique

Solène DHERMY et Pierrick BOUCHAUD



Le Pont - 50420 Saint Vigor des Monts - Tel : 09 51 30 28 92 - Courriel : fermedelasittelle@gmail.com



Caractéristiques et utilisations de quelques courges (suite)



La courge Olive

Chair épaisse, ferme et dense de couleur jaune. Elle se conserve très bien et gagne en saveur après quelques temps de stockage.

Se cuisine en gratin, sautée, en purée, en soufflé, en soupe, en beignet, en confiture, en tarte, ...

Le Potimarron

Chair épaisse, ferme et onctueuse de couleur jaune-orange. Elle est sucrée et rappelle légèrement le goût de la châtaigne. Se cuisine en gratin, en purée, en confiture, en tarte, en soupe à laquelle il donnera un agréable velouté.

Il n'est pas nécessaire de l'éplucher car la peau très fine est tendre après cuisson.



Le **Vert d'Hokkaido** et la **Buttercup** ont une chair très semblable au potimarron mais leur peau est dure. Vous pouvez couper un chapeau au quart supérieur (côté pédoncule), vider les graines, mettre du beurre, de la crème ou encore une farce, remettre le chapeau et cuire au four environ 45 minutes. Simple, rapide et excellent !



La Butternut

Chair épaisse, ferme et onctueuse de couleur jaune-orange. Elle est sucrée et rappelle légèrement le goût de la noisette.

Se cuisine comme de potimarron. La peau est également très tendre.

Le Potiron Bleu de Hongrie

Chair très épaisse, ferme et de couleur orange clair.

Après cuisson, la chair est fine et onctueuse, parfumée et légèrement sucrée.

Se cuisine de mille et une manières. Convient vraiment à tous types de recettes.

La chair étant très dense, si vous voulez en faire une soupe, vous devrez mettre beaucoup d'eau, sinon vous obtiendrez une purée.



Marina di Chioggia

Chair très épaisse et très ferme, de couleur rouge-orangé. La chair onctueuse et sucrée est très appréciée en Italie.

Se cuisine de mille et une manières. Convient vraiment à tous types de recettes.

Surine du Berry

Chair épaisse, tendre et juteuse, sucrée, de couleur orange à rouge.

Se cuisine en gratin, en tarte, en potage, en soufflé, en flan, en confiture, en compote (moitié Surine, moitié pomme).



Delicata (Sugarloaf) et Patidou (Sweet dumpling)

Chair fine et ferme, jaune orangé, à la saveur de noisette sucrée.

Se cuisine farci, frit, en soufflé, à la vapeur, en sorbet, en bavaroise, en confiture, ...



Pomarine (Jack be little)

Chair jaune orangé, à la saveur de châtaigne sucrée.

Se cuisine sautée (en gardant la peau), farcie, ou frite.



Soupe de Potimarron

ou Longue de Nice, Musquée de Provence, Bleu de Hongrie, Courge Olive, ...

1 kg de courge, 3 carottes, 2 oignons, 2 pommes de terre (facultatif dans le cas d'une courge à chair dense, farineuse)

Émincez les oignons et faites les revenir. Ajoutez les légumes coupés en petits cubes et laissez cuire 25 minutes puis mixez. Ajouter une pincée de sel, du gingembre et un peu de crème avant de servir.

Purée de potiron bleu de Hongrie

Épluchez le potiron à l'économe puis faites le cuire environ 30 min en petits morceaux avec un oignon et une carotte en ajoutant de l'eau jusqu'à recouvrir à peine les légumes. Mixez. Vous obtenez une purée très lisse et onctueuse.

Ajoutez de l'eau pour en faire une soupe.

Cuit avec un peu moins d'eau qu'indiqué plus haut, cette purée un peu plus épaisse se prêtera très bien pour faire, à la poche à douille, de petites pyramides que vous pourrez faire gratiner ensuite au four.

Purée de butternut

(réalisable avec toutes les courges adaptées pour la purée)

Lavez la peau de la butternut. C'est inutile de l'éplucher : la peau est très fine. Retirez les graines. Coupez la courge ainsi que quelques pommes de terre en morceaux et faites les cuire 10 minutes à la vapeur. Ne pas cuire la courge dans l'eau dont elle s'imprégnera car elle perdra beaucoup de sa qualité gustative. Passez au moulin à légumes. Évitez le mixer car avec les pommes de terre vous risquez d'obtenir de la colle... ! Délayez cette purée avec un peu de lait chaud pour obtenir la consistance souhaitée.

Vous pouvez aussi ajouter un jaune d'œuf, une noisette de beurre et/ou une cuillère de crème, du sel, du poivre et réchauffer au four 10 à 15 minutes.

Pomarines farcies

Faites cuire les pomarines pendant 5 minutes à la vapeur ou un peu plus longtemps à l'eau bouillante (ils doivent rester fermes). Préparez une farce avec de la viande hachée assaisonnée ou avec du riz complet cuit, des noisettes hachées, de l'oignon émincé, des fines herbes, du fromage... Découpez un chapeau sur chaque pomarine, retirez les graines, introduisez la farce, remettez les chapeaux et faites cuire 30 minutes à four chaud.

Gratin de potimarron et tomates

Lavez et brossez le potimarron. Ne pas l'éplucher! Débitez-le en gros morceaux que vous faites revenir à la poêle avec du beurre. Lorsqu'ils sont presque cuits, disposez-les dans un plat à gratin avec du coulis de tomates. Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème et parsemer de comté râpé, de thym, de marjolaine... Faites cuire 30 minutes à four chaud.

Les recettes sont faites pour ne pas être suivies ! Ajoutez ou retirez des ingrédients à votre goût.

Inventez ! Faites-vous plaisir et bon appétit !

Gratin de courge pour 6 personnes

(réalisable avec toutes les courges de préférence à chair dense, farineuse, onctueuse)
1 Kg de courge, 4 oignons, 6 tranches de poitrine fumée, 10cl de crème fraîche, 50cl de lait et éventuellement 100 g de conté râpé.

Épluchez la courge si nécessaire et coupez la en rondelles ou quartiers de 1 à 2 cm d'épaisseur. Faites revenir les lardons de poitrine fumée dans une poêle puis les oignons finement émincés. Réservez. Faites « fondre » la crème dans la poêle chaude (feu éteint) et ajoutez le lait. Réservez. Versez un peu d'huile d'olive au fond d'un plat à gratin, étalez-y une couche de rondelles de courges puis parsemez d'oignons et de lardons rissolés. Faites ainsi autant de couches que possible puis versez le mélange crème-lait. Recouvrir éventuellement de conté râpé. Faites cuire 1 heure à 180°C.

Dans la série des gratins, vous pouvez faire un gratin dauphinois en remplaçant les pommes de terre par de la butternut par exemple !

Potiron bleu de Hongrie au miel pour 6 personnes

C'est un goûter traditionnel des enfants en Hongrie

Environ 1,5 kg de courge, 250 g de miel

Coupez le potiron en tranches de 2 cm d'épaisseur. Retirez les graines et les fibres mais gardez la peau. Badigeonnez les tranches de miel sur les deux faces. Tapissez le fond d'un plat à gratin de miel et placez-y les tranches de potiron. Laissez macérer les tranches pendant 2 heures en les retournant de temps en temps pour qu'elles s'imprègnent bien. Juste avant d'enfourner, ajoutez un peu de miel sur le dessus des tranches.

Faites cuire pendant 20 minutes à four chaud à 180°C. Servez tiède ou froid.

Confiture de Musquée de Provence ou Longue de Nice

2 kg de courge, 100 g de pommes, 1 citron, 1.8 kg de sucre.

Laissez macérer l'ensemble jusqu'à ce que le sucre soit fondu puis faites cuire à petit bouillon pendant 40 minutes environ. Mixez ou non selon votre goût.

Les recettes sont faites pour ne pas être suivies ! Ajoutez ou retirez des ingrédients à votre goût.

Inventez ! Faites-vous plaisir et bon appétit !

Tarte sucrée à la courge et au chocolat pour 8 à 10 personnes

Pâte sablée : 125 g de sucre, 125g de beurre, 250g de farine, 1 œuf

Garniture : 800g de courge (butternut, potimarron, potiron bleu de Hongrie, turban-turc, ...), 2x60g de sucre, 3 œufs, 200g de chocolat noir, 6 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparer la pâte sablée

Sortez le beurre du réfrigérateur afin qu'il ramollisse.

Mélangez au batteur l'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux.

Ajoutez la farine et mélangez à la cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte légère, friable, sableuse.

Ajoutez le beurre en petits cubes et pétrissez le tout entre les doigts pour incorporer le beurre à la pâte.

Formez une boule et la mettez-la au réfrigérateur pendant ½ heure.

Préparation de la garniture

Coupez la courge en cubes. Faites-la cuire avec 60g de sucre jusqu'à l'obtention d'une purée lisse (mixez si nécessaire).

Mélangez 3 jaunes d'œufs avec 60g de sucre. Ajoutez ce mélange (et une cuillère à soupe de rhum : facultatif) à la purée de courge et faites cuire encore 5 minutes en mélangeant pour que ça ne colle pas au fond de la casserole.

Laissez refroidir la préparation.

Reprise de la pâte sablée

Étalez la pâte sablée sur une feuille de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie fariné.

Disposez la pâte au fond d'un moule à tarte et faites-la pré-cuire environ 15 minutes à 180°C.

Il est conseillé de disposer une couche de haricots secs (qui ne vous serviront qu'à ça) sur le fond de tarte pour que celui-ci reste bien plat à la pré-cuisson.

Suite de la garniture

Faire fondre le chocolat à feu très doux ou au bain-marie et y ajouter 6 cuillères à soupe de crème.

L'étaler au fond de la tarte.

Monter les blancs d'œufs en neige au batteur et les incorporer à la purée de courge refroidie.

Verser cette préparation sur la tarte quand le nappage de chocolat aura un peu figé.

Faire cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

Laisser refroidir et déguster!

Les recettes sont faites pour ne pas être suivies ! Ajoutez ou retirez des ingrédients à votre goût.

Inventez ! Faites-vous plaisir et bon appétit !