



La Feuille de choux...2

Cette fois ci, c'est la reine de l'automne que nous allons mettre en avant :

La courge ou autrement nommé le potiron. En effet, pour bien continuer cette année très difficile au niveau de la production, Stéphane Baud, s'est aperçu que les courges ne se conserveront pas longtemps cette année.. Avant qu'elles ne s'abîment nous en auront donc, de bonnes quantités dans nos paniers.

Nous allons donc essayer par cette nouvelle feuille de choux de vous proposer différentes inspirations afin de varier les plaisirs autour de notre reine de l'automne. Si vous avez d'autres recettes à nous faire parvenir, envoyez les sur cooplabrouetteetlepanier@gmail.com et nous prolongerons le thème la prochaine distribution.

Bon Appétit !

Tout d'abord petite précision : une des choses les plus difficiles à faire avec la courge, c'est l'éplucher. Et bien ici on ne le fait presque plus jamais. Un lavage, brossage minutieux et le tour est joué pour la plupart des recettes (au moins toutes celles où l'on mixe la préparation).

Si l'envie vous prend d'aller plus loin pour une multitude de recettes, les éditions Terre Vivante ont publié « trésors de courges et de potirons, jardinage et cuisine » de Bruno Defay

Pour commencer, La recette **du Flan de courge** de ma maman : avec les précisions d'une recette de maman vous remarquerez !

1 Morceau de courge ; 1 litre de lait ; $\frac{3}{4}$ de verre de sucre (compter un verre d'environ 30cl) ; 2 sachets de sucre vanillé ; $\frac{3}{4}$ de verre de semoule fine ; 3 œufs battus un peu avant ; un peu de crème
Cuire la courge avec le sucre vanillé dans le lait. Mixer ; Rajouter le reste des ingrédients pour tout délayer pendant environ 5 min. Passer au four à 180 ° jusqu'à ce que le flan soit doré.

Et le 2^{ème} basique avec la courge celle du **gratin de courge** :

1 morceau de courge ; beurre, farine et lait pour la béchamel, sel poivre et muscade, 3 œufs, 1 poignée de gruyère
Faire cuire la courge en morceaux à la vapeur, écraser la courge, saler, poivrer, raper de la noix de muscade ; préparer une béchamel épaisse, ajouter les œufs, puis mélanger avec la courge, mettre dans un plat à gratin, ajouter le gruère et enfourner jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Toute simple : la soupe au potiron :

1 oignon, un bon morceau de courge coupé en morceaux, sel poivre. Faire cuire, au juste avant de mixer, rajouter une gousse d'ail pressée, mixer avec de la crème (ou un yaourt, un kiri, du mascarpone...)

puis quelques soupes originales pour continuer :

Soupe de courge aux pommes et aux épices

1 kg de courge ; 1 gousse d'ail ; 2 oignons ; 2 pommes granny ; 3 cm de racine de gingembre ; une cuillère à café de curry ; sel, poivre, huile d'olive

Dans un autocuiseur, versez de cuillère à soupe d'huile d'olive, faites y revenir les oignons émincés.

Ajoutez successivement les pommes épluchées et coupées en gros dés, le gingembre râpé, la gousse d'ail, le curry. Faites revenir 2 mn. Ajouter la courge épluchée et coupée, remuez, ajoutez 1 l à 1 l 1/4 d'eau et deux cubes de bouillon de volaille.

Fermez l'autocuiseur, laissez cuire 30 mn dès que la soupape tourne. Ouvrez, mixez, rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre) et servez avec crème fraîche et croûtons.

Soupe de courge à la vanille :

1 kg de potiron ; 400 g de pommes de terre ; 2 gousses de vanille, 2 gros oignons, huile d'olive, sel.

Faire chauffer l'huile avec une pincée de sel, y faire dorer les 2 oignons finement émincés. Peler et couper en dés 1 kg de potiron et les pommes de terre. Racler 2 gousses de vanille. Faire cuire avec les oignons en prenant soin de rajouter 0,5 à 1 l d'eau. Quand les légumes sont cuits, passer le tout au mixer, rajouter un peu de crème suivant le goût et ajuster l'assaisonnement.

Velouté de potiron au lait de coco :

1 kg de potiron environ, 1 oignon ; 1 petite brique de lait de coco (20 cl), curry, huile d'olive (en option, bouillon de légume, gingembre rapé, ail). Faire revenir l'oignon et le curry dans l'huile d'olive, ajouter les morceaux de courge, faire cuire. Recouvrir à peine la courge avec de l'eau. Au dernier moment ajouter le lait de coco, mixer.

Régalez vous ! Chez nous c'est avec celle-ci que les plus récalcitrants ont réussi à en manger !

Tranches de courge panées au fromage

1 kg de courge (ou potiron, potimarron) ; 1 œuf ; 100 g de chapelure ; 100 g de beurre ; 100g de fromage râpé (gruyère, comté, emmenthal...) ; sel et poivre.

Eplucher et couper la courge en tranches assez épaisses (1 cm d'épaisseur). Les tremper dans l'œuf battu en omelette avec du sel, puis les passer dans la chapelure. Réserver au frais au moins 1 h. Faire dorer les tranches dans le beurre chaud, en les retournant pour bien les cuire des 2 côtés. Saler, poivrer. Répartir le fromage sur les tranches panées, couvrir et laisser fondre le fromage. Servir aussitôt.

Conseils : On peut aussi faire gratiner les tranches au four.

Cake salé alsacien au potiron

300 g de potimarron, potiron ou courge butternut cuit à la vapeur et réduit en purée ; 100 g de farine ; 1 sachet de levure ; 100 ml de lait ; 65 g de beurre ramolli ; 3 oeufs ; 80 g de lardons ; 1 oignon ; 50 g de noix

Faire préchauffer le four 200° (6/7) . Hâcher les noix grossièrement. Emincer les oignons. et les mettre avec une noisette de beurre et les lardons, mettre au four à micro ondes 2 mn 750 w (ou réduits à la poêle). Laisser refroidir et mélanger les noix. Pour la pâte à cake : battre le beurre ramolli avec les oeufs. Ajouter le potimarron, le lait, la farine, la levure. Ajouter le mélange lardons-oignons-noix, saler poivrer et verser dans le moule à cake. Cuire environ 45 mn, à déguster tiède ou froid.

Spaghettis à la sauce potiron bolognaise

4 CS d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail, 2 échalotes, 700 g de potiron, ½ verre d'eau, sel, poivre, 400 g de spaghettis sel poivre paprika, viande hachée (ou seitan pour une version végétarienne)

Faire revenir l'ail écrasé et les échalotes dans un peu d'huile. Ajouter le potiron épluché et coupé en petits cubes, mouiller d'un ½ verre d'eau et laisser mijoter à feu très doux. Au bout d'une quinzaine de minutes le potiron se dissout en gros filaments et on obtient en remuant un coulis épais. Le conserver au chaud. Faire cuire les spaghettis dans l'eau bouillante salée. Faire mariner la viande dans l'huile, le paprika le sel et le poivre. Faire revenir en petits morceaux à feu vif. Servir les spaghettis, nappés de coulis au potiron et parsemés avec la viande.