Recettes de courges et autres cucurbitacées

E.S.CA.PE.
Ensemble Solidaires contre les CAncers PEdiatriques

Livret réalisé par Guylaine de l'association ROULE MA YOUN

Tranches de courges panées au fromage

Préparation 15 min. – Cuisson 20 min.

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 500g. de courge (potiron, potimarron, muscade de Provence…)
- 2 œufs
- 130 g. de chapelure
- 100g de fromage râpé (gruyère, emmental, comté, chèvre …)
- Un peu de beurre
- Sel et poivre

Préparation

Eplucher et couper la courge en tranches fines d'environ ½ cm d'épaisseur.
Battre les œufs en omelette avec sel et poivre. Y tremper les tranches de courge et les passer dans la chapelure.
Réserver au frais une heure.
Faire ensuite dorer les tranches dans le beurre fondu en les retournant pour bien faire cuire des deux côtés
Répartir le fromage sur les tranches panées puis couvrir et laisser fondre.
Servir aussitôt.

Gratin de potimarron

Préparation 30 min. – Cuisson 15 min en cocotte + 30 min au four.

Ingrédients

- 1 kg de potimarron
- 200g de pommes de terre
- 100g. de carottes
- 1 oignon – ail – muscade
- 1 bouillon cube
- Beurre ou huile
- Crème fraîche liquide
- Fromage râpé
- Sel et poivre

Préparation de la purée

Couper les légumes en morceaux. Il n'est pas nécessaire d'éplucher le potimarron dont la peau fine fond à la cuisson.
Dans un autocuiseur, faites revenir l'oignon dans un peu de matière grasse (beurre ou huile) et ajouter les légumes coupés en morceaux.
Rajouter le bouillon cube et l'eau jusqu'au tiers des légumes environ. Le potimarron va rendre un peu d'eau et la purée doit rester assez consistante. Saler et épicer. Faire cuire 15 min. Puis passer au moulin à légumes

Préparation du gratin

Frottez d'ail votre plat à four. Ajouter à la purée : la crème fraîche, le fromage râpé.
Disposer la purée dans le plat sur laquelle vous pouvez ajouter quelques tranches de lard cuit ou des champignons.
Faire cuire au four 30 minutes environ à 180°

Soupe de courge

Préparation 30 min. – Cuisson 15 min.+ 30 min

Ingrédients

- 1 kg de courge (potiron, potimarron, muscade de Provence…)
- 250g de pommes de terre
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon jaune
- 1 litre de bouillon de volaille
- 100ml de crème fraîche
- 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Peler la courge, enlever les graines et la couper en morceaux
Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.
Éplucher l'oignon et le couper en quartiers.
Bien laver le blanc du poireau sous le robinet d'eau froide pour enlever la terre et le couper en grosses rondelles
Dans un grand faitout, faire chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
Ajouter l'oignon et le poireau et faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes. Remuer de temps en temps.
Incorporer les pommes de terre et les morceaux de courge dans le faitout et faire revenir le tout ensemble pendant 10 minutes à feu moyen, en remuant fréquemment.
Mouiller avec le bouillon de volaille (ou éventuellement avec de l'eau). Saler et poivrer selon votre goût.
Porter à ébullition, puis placer le couvercle et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes.
Surveiller la cuisson de temps en temps en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
Une fois les légumes bien tendres, mixer le tout.
Incorporer la crème fraîche et bien mélanger.
Goûter et rectifier l'assaisonnent du sel, du poivre. Vous pouvez ajouter une épice de votre choix.

Servir saupoudrée d'un peu de ciboulette hachée.

Courge spaghetti en gratin

Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 100g de lardons
- Gruyère râpé
- Beurre

Préparation

Couper la courge en deux dans le sens de la longueur et enlever les pépins.
Faire cuire les 2 morceaux à l'eau bouillante pendant 20 minutes en surveillant la cuisson en piquant la chair. Egoutter.
A l'aide d'une fourchette, décoller les spaghettis formés par la chair sans les sortir de la coque
Faire cuire les lardons et les mélanger à la chair. Disposer le tout dans un plat. Ajouter une noisette de beurre et parsemer de gruyère râpé. Les gourmands rajouteront de la crème fraîche à la préparation.

Faire dorer au four chaud pendant 15 minutes

Mousse de potimarron

Préparation 30 min. – Cuisson 15 min.+ 30 min

Ingrédients (pour 6/8 pers.)

- 450g de potimarron
- 1 yaourt nature
- 3 œufs
- Sel et poivre
- Cumin en poudre

Préparation

Laver et vider le potimarron. Couper en morceaux et le placer dans une casserole.
Couvrir d'eau froide, saler et porter à ébullition. Cuire pendant 20 minutes à petits bouillons.
Egoutter le tout dans une passoire.
Préchauffer le four à 180° (TH 6)
Ajouter le yaourt à la préparation et mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
Battre les œufs en omelette et les ajouter à la purée. Bien mélanger.
Saler, poivrer et ajouter un peu de cumin.
Verser la préparation dans 12 petits moules et faire cuire 20 minutes au four.
Laisser reposer 5 minutes avant de démouler les mousses.

Verrine de potimarron aux pommes fondantes

Préparation 30 min. – Cuisson 20 min. – temps de repos 1 h.

Ingrédients (pour 8 verrines)

- ½ potimarron
- 2 pommes
- 15 cl de crème liquide
- 8 amandes fumées et salées (facultatif)
- Beurre, sel, poivre

Préparation

Laver et vider le potimarron, le couper en morceaux et les 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 puis 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.
Laisser refroidir. Saler et poivrer légèrement.

Monter la crème liquide en chantilly. Saler légèrement.

Dans les verrines dresser les pommes et la purée de potimarron.

Terminer avec la crème chantilly et poser une amande sur le dessus.

Pain au potimarron

Préparation et cuisson 4h30

Ingrédients :

- 1 kg de chair de potimarron
- 30 g de levure de boulanger
- 1 kg de farine
- Très peu d'huile
- Sel

Préparation de la purée
Faire cuire 25 minutes le potimarron recouvert d'eau salée. Egoutter et réserver le jus de cuisson.
Réduire le potimarron en purée avec un moulin à légumes.

Préparation du pain
Verser la levure dans un bol avec 6 cuillerées de jus de cuisson tiède. Délayer et laisser reposer 10 minutes.
Mettre la purée dans un grand récipient, ajouter la levure, remuer et ajouter la farine, un peu de sel.
Pétrir à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte à pain ferme.
Laisser reposer et lever pendant 2 heures dans le récipient couvert d'un linge humide
Pétrir à nouveau avant de placer la pâte dans le moule à cake préalablement huilé et laisser à nouveau lever pendant 1 heure. Recouvrir du linge humide.

Faire cuire 1 heure à four chaud. Sortir du four et laisser refroidir.

Cake salé au potimarron

Préparation 30 min – Cuisson 15 min.

Ingrédients (6/8 personnes)

- 300 g de potimarron (ou potiron ou courge butternut) réduit en purée
- 100g de farine
- 1 sachet de levure
- 100 ml de lait
- 65g de beurre ramolli
- 3 œufs
- 80g de lardons
- 1 oignon
- 50g de noix

Préparation

Préchauffer le four à 200° (th 6/7)
Hacher grossièrement les noix. Emincer l'oignon et le faire fondre à la poêle dans une noisette de beurre. Ajouter ensuite les lardons et faire griller.

Laisser refroidir et mélanger avec les noix.

Battre les œufs avec le beurre ramolli. Ajouter le potimarron, le lait, la farine, la levure. Bien mélanger le tout.
Ajouter le mélange lardons-oignon-noix et saler, poivrer. Beurrer un moule à cake et verser le mélange.
Cuire environ 45 min. A déguster tiède ou froid.

Pain d'épices au potiron

Ingrédients :

- 125g d'abricots secs
- 250g de miel
- 25cl de lait
- 60g de beurre fondu
- 250g de purée de potiron
- 2 jaunes d'œufs
- 10g de bicarbonate de sodium (ou 1 sachet de levure)
- 500g de farine complète
- 250g de farine blanche
- Une pincée de cannelle
- 1 soupçon de poudre de clou de girofle
- 200g de noix et dattes coupées en dés
- Beurre pour le moule.

Préparation

Préchauffer le four (th 7)
Faire tremper les abricots secs dans l'eau chaude 5 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.

Dans une casserole délayer le miel et le lait à feu moyen jusqu'à ce que le lait arrive à ébullition.
Laisser tiédir hors du feu et ajouter le beurre.
Incorporer ensuite la purée de potiron, les jaunes d'œufs et le bicarbonate. Ajouter ensuite les deux types de farine, les épices les fruits et les noix. Bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné puis laisser cuire 1 heure environ. Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans le pain (elle doit ressortir sèche).

Laisser refroidir 15 minutes et démouler sur une grille.

Charlottes moelleuses au potiron

Ingrédients (pour 12 petites charlottes)

2 œufs
80 g d'huile
160 g de purée de potiron
150 g de farine
½ sachet de levure chimique
110 g de sucre
80 g de poudre de noisette
1 citron (pour faire des zestes)

Préparation

Préchauffer le four à 180° (th 6)
Faire cuire les morceaux de potiron dans de l'eau. Egoutter et réduire en purée.
Mélanger au fouet les œufs, l'huile et la purée de potiron.
Ajouter la farine avec la levure, le sucre, la poudre de noisette, les zestes de citron, une pincée de sel et éventuellement un peu de cannelle.

Garnir les moules au ¾ et faire cuire environ 20 minutes à 180°

Confiture de potimarron aux agrumes

Ingrédients

- 800 g à 1kg de potimarron
- 200 g de sucre roux
- 2 citrons OU 2 oranges
- Un peu d'eau

Préparation

Placer le potimarron au four, à 200° (th.6-7), pendant une trentaine de minutes.
Laisser refroidir, couper en deux et ôter les graines.
Prélever la chair encore un peu ferme et la placer dans une casserole avec le sucre, le jus des citrons ou des oranges et quelques zestes.
Laisser cuire, voire confire, à feu doux, pendant une trentaine de minutes, en ajoutant un peu d'eau de temps en temps si nécessaire.

Lorsque la courge est bien tendre et fondue, légèrement sirupeuse, couper le feu et mixer.
Verser dans un pot à confiture préalablement passé à l'eau bouillante.
Fermer, retourner et laisser refroidir.

Attendre plusieurs jours avant de déguster.

Confiture de potimarron aux pommes

Ingrédients (pour 4 pots)

- 1kg de chair de potimarron
- 5 pommes
- 800 g de sucre
- 2 gousses de vanille (ou sachets)

Préparation

Râper la chair du potimarron. Peler, épépiner et couper les pommes en petits cubes.
Dans un grand saladier, en couches alternées, mettre le potimarron, le sucre, les pommes et les gousses de vanille fendues dans la longueur et égrainées. Couvrir.

Laisser macérer toute une nuit.

Le lendemain, mettre la préparation dans une bassine à confiture et cuire 1 heure environ, en mélangeant pendant la cuisson. Au terme de la cuisson, enlever les gousses de vanille.

La confiture est prête à être mise en pots quand elle devient translucide ou que quelques gouttes déposées sur une assiette froide se figent.

Table des recettes

Recettes salées

Tranches de courges panées au fromage

Gratin de potimarron

Soupe de courge

Courge spaghetti en gratin

Mousse de potimarron

Verrine de potimarron aux pommes fondantes

Pain au potimarron

Cake salé au potimarron

Recettes sucrées

Pain d'épices au potiron

Charlottes moelleuses au potiron

Confiture de potimarron aux agrumes

Confiture de potimarron aux pommes

Bon appétit !