

Savez vous cuisiner les courges ?

Sommaire

Samedi 10 décembre 2011

animation proposée et concoctée par
des membres de l'association
le Vert Solidaire



Muffins au potiron et aux noix
Cake au potiron
Brownies à la purée de potiron
Galette au potiron (blinis)
Taboulé de potiron
Crêpes au potiron
Riz au potiron
Cake salé au potimarron
Velouté de potimarron
Tarte au potimarron et aux épices
Tarte surcree au potimarron
Flan au potiron
Courge spaghetti provençal
Courge spaghetti aux tomates séchées
et aux pignons
Pomme d'or farcies au fromage de chèvre
ou au hachis à tomate
Pommes d'or portions
Courge butternut au four

Muffins au potiron et aux noix

- 1kg de chair de potiron cuite
- 3 œufs entiers
- 80 g sucre complet
- 1 c à soupe de miel
- 6 c à soupe d'huile
- 200g farine de châtaigne
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
 - 1 c à café de cannelle
- 50g noix concassées-
- 1 c à soupe de rhum
- oranges confites

Préparation :

1. Battre les œufs, le sucre et le miel
2. Ajouter l'huile puis la purée de potiron
3. Mélanger ensemble farine, sel, levure et cannelle, et ajouter à la préparation, puis les noix, le rhum et les petits morceaux d'orange confite.
4. Verser dans des petits moules
5. Cuire au four 180° - 25 à 30 mn

Peut se cuire dans un grand moule en verre (40 mn) et se couper en petites parts après refroidissement.

Cake au potiron

- 200g de chair de potiron cuite
- 100g poudre d'amande
- 80g sucre
- 1 c à soupe d'huile
- 2 jaunes d'œuf
- 150g farine au choix (blé ou mélange riz, quinoa, féculé p de t...)
- ½ sachet levure
- ½ c à café cannelle
- ½ c à café cardamome
- le zeste râpé d'un citron
- blancs en neige + 1 pincée de sel

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Verser la pâte dans un moule à cake
3. Cuire au four 150° - 45mn

Brownies à la purée de potiron

- 200g chocolat fondu
- 100 g sucre
- 3 œufs entiers
- 150g de purée de potiron
- 50g noix concassées
- 50g farine

1. Mélanger les ingrédients
2. Verser la pâte dans un grand moule
3. Cuire au four 180° - 20 mn

Galettes au potiron (Blinis)

- 100g farine de sarrasin
- 1 œuf
- 2 pincées de sel
- eau jusqu'à consistance d'une pâte à crêpe
- 1 bol (200g) de potiron cru râpé
- 1 petit oignon haché
- thym, romarin....

Laisser reposer 1 à 2 heures avant de cuire à la poêle.
Faire de petites portions car les galettes sont assez épaisses.

Cuire une face, retourner et parsemer de fromage râpé.

Crêpes au potiron

- 500g de chair de potiron cuite et réduite en purée onctueuse
- 3 œufs entiers
- 130g farine de châtaigne
- 100g farine de riz
- 1 verre de lait d'amande
- eau jusqu'à consistance d'une pâte à crêpe
- ½ c à café de cannelle
- 1 c à soupe de rhum

Laisser reposer 1 heure avant de cuire à la poêle

Délicieuses recouvertes de miel

Taboulé de potiron

- potiron cru haché ou coupé en petits morceaux
- raisins secs trempés
- oignon haché
- persil et autres herbes aromatiques
- pignon ou pistaches ou noisettes....
- olives noires coupées en petits morceaux
- cornichons coupés en petits morceaux
- jus de citron
- huile d'olive
- toutes sortes de condiments suivant votre imagination, navet, radis noir, graines germées...
- boulgour ou semoule

Riz au potiron

- 1 bol de potiron coupé en petits dés
- 2 oignons émincés
- 1 verre de riz
- 1 tête d'ail
- cannelle
- sel, poivre
- 1 poignée de raisins secs

1. Faire revenir les oignons à feu doux
2. Ajouter le riz, les dés de potiron, l'ail, les raisins secs, le sel, le poivre et la cannelle.
3. Couvrir largement d'eau ou de bouillon
4. Cuire 20 mn à feu très doux

Cake salé au Potimarron

Préchauffer le four à 200° C. ou 400° F.

Temps de préparation: 15 min.

Temps de cuisson: 30 + 45 minutes

- 300 g de purée de Potimarron (recette ci-dessous)
- 100 g de farine d'épeautre ou 50 g de farine blanche et 50 g de farine de blé complet
- 150 g de Lardons
- 3 œufs
- 100 ml de lait
- sel, poivre
- 60 g de beurre fondu

Purée de potimarron

1. Peler le potimarron et en ôter les graines; couper en dés.

2. Faire cuire dans l'eau à petits bouillons pendant une demi-heure. La chair doit se défaire; égoutter et réduire en purée.

Préparation du cake

1. Dans un bol, battre le beurre fondu et les œufs pour obtenir un mélange moussieux.

2. Ajouter alors la purée de potimarron, le lait, la farine. Bien pétrir le tout.

3. Faire rissoler les petits lardons juste pour une légère coloration; verser dans la préparation; saler et poivrer; incorporer les autres ingrédients au choix. Bien mélanger le tout.

4. Graisser un moule à cake; saupoudrer de farine et bien secouer pour enlever l'excédent, c'est un principe excellent pour faciliter le démoulage.

5. Verser la préparation. Saupoudrer de pignons de pins et faire cuire au four pendant 45 minutes environ. Manger tiède ou froid accompagné d'une salade.

Velouté de potimarron

Nb de personnes : 6

Préparation : 15min

Cuisson : 25min

1 gros potimarron

1 petit bocal de marrons précuits à l'étouffée

huile d'olive

fleur de sel

1 bouquet garni (persil, thym, laurier)

1. Lavez, séchez le potimarron et à l'aide d'un grand couteau tranchant coupez-le en deux.
2. Retirez les graines, les filaments et gardez la peau. Puis coupez-le en gros cubes.
3. Mettez tous les morceaux dans une grande casserole, couvrez d'eau, ajoutez le bouquet garni et un peu de fleur de sel.
4. Laissez cuire 25 mn environ.
Mixez le potimarron avec un peu de liquide de cuisson et rajoutez-en progressivement pour obtenir la consistance que vous aimez, du velouté épais à la soupe liquide.
5. Poivrez, goûtez pour rectifier l'assaisonnement, émiettez grossièrement les marrons au-dessus de la soupe, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez immédiatement.

La peau du potimarron va fondre à la cuisson et donner du liant. Réchauffez la soupe à feu très doux.

Tarte au potimarron et aux épices

A déguster avec un thé rooibos ou un thé épicé.

Pour la pâte :

- 150 g de farine de blé T80
- 50 g de petits flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de graines de pavot
- 5 cuillères à soupe d'eau

Pour la garniture :

- 600 g de potimarron cuit à la vapeur
- 20 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre rapadura (sucre de canne complet)
- 1 cuillère à café de 4 épices
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de graines de pavot

La pâte :

1. Mélangez les ingrédients secs ensemble, sablez avec l'huile d'olive et ajoutez un peu d'eau.
2. Formez une boule de pâte et laissez-la reposer une demi-heure à température ambiante.

La garniture :

3. Mélangez tous les ingrédients, sauf les graines de pavot.

La tarte :

Préchauffez le four à 180°C.

Abaissez la pâte et foncez un moule à tarte. Versez la garniture au fond de la tarte et saupoudrez de graines de pavot.

Faites cuire pendant 30 minutes.

Tarte sucrée au potimarron

Il n'y a pas besoin de l'éplucher, il suffit juste de bien brosser et nettoyer la peau, de couper les deux extrémités et d'enlever les graines bien entendu !! Sa chair a un petit goût de châtaigne, c'est délicieux !!!

De la pâte brisée, 100g de sucre en poudre, 3 œufs, 50 g de farine, et 1 verre de lait, 2 pincées de cannelle et un potimarron (généralement avec 1 potimarron de 700g je fais deux tartes).

Il faut nettoyer la peau et enlever les graines du potimarron, le couper en gros morceaux et le faire cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que la chair et la peau soit bien molle mais qu'elle ne se défasse pas. Egouttez et laissez refroidir avant de réduire le tout en purée dans un mixer.

1. Mettre la pâte brisée dans le moule.
2. Mélangez la purée de potimarron avec les œufs, le sucre, la farine, le lait et la cannelle.
3. Il faut que le mélange soit épais mais pas trop, alors si besoin rajouter un peu de lait ou un œuf.
4. Faire cuire à 180° (th.6) pendant 30 à 40 minutes (comme d'habitude cela dépend du four, alors surveillez la cuisson...).

Lorsque c'est cuit cela doit avoir la consistance d'un flan à la parisienne.

Mangez la froide ou tiède.

Flan au Potiron

Pour 4 personnes :

1,400 kg de potiron tout épluché (courge, citrouille)

2 décilitres de lait

50g de farine

70 g de beurre

4 oeufs

sel, poivre

1 cuillerée à café d'ail semoule

1 pointe de quatre épices (ou raz el hanout)

1 petite cuillerée à café de cannelle en poudre

Coupez le potiron en morceaux, faites-le cuire 30 minutes dans de l'eau salée, égouttez-le, passez-le, incorporez la farine, le sel, le poivre, toutes les épices, l'ail. Ajoutez les oeufs battus et versez dans un moule bien beurré. Faites cuire 55 minutes à four doux.

Courge spaghetti provençale

15 mn + cuisson 55 mn

4/6 personnes

1 courge-spaghetti

(Cette variété de courge a une couleur jaunâtre et a la forme d'un ballon de rugby)

6 gousses d'ail

2 oignons

4 tomates moyennes

ou 1 boîte de tomates coupées en petits morceaux

1 ou 2 pincées d'herbes de Provence ou d'origan en poudre

Huile d'olive

11

6 feuilles de basilic

Petit bouquet de persil plat

1 petite briquette de crème de soja cuisson

Sel et poivre

Laver la courge-spaghetti.

La faire cuire :

Soit à la vapeur, sous couvercle pendant environ 40 mn.

Soit à l'eau : dès ébullition, réduire la température.

Laissez cuire à feu moyen sous couvercle, pendant 20 à 30 minutes selon la grosseur de la courge.

La couper en deux.

Enlever les graines et la peau, récupérer les "spaghettis" végétaux en raclant avec une fourchette.

Laver et peler les tomates. Les couper en petits morceaux.

Peler et couper les oignons en petits morceaux.

Peler et hacher l'ail

Laver et essorer le basilic et le persil, et les couper finement aux ciseaux.

Dans une sauteuse faire revenir l'oignon découpé dans 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Ajouter ensuite les "spaghettis", les tomates en morceaux, l'ail, la crème de soja, le basilic et les herbes de Provence.

Ajouter 3 c. à soupe ou plus d'huile d'olive.

Laisser mijoter à feu doux pendant 15 mn sans couvercle, en mélangeant de temps en temps.

Si nécessaire en cours de cuisson, ajouter de l'huile ou un peu d'eau pour éviter d'attacher le fond de la sauteuse.

Juste avant de servir, mettre les "spaghettis" dans le plat de service.

Disperser sur le dessus le persil finement coupé.

Courge spaghetti aux tomates séchées et aux pignons

courge spaghetti
1 pot de tomates séchées à l'huile d'olive
2 gousses d'ail
50 g de pignons de pin
20 cl de crème fraîche
thym
sel, poivre

Préparation

1. Prenez une très grosse marmite et mettez la courge spaghetti entière à cuire dans de l'eau salée pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la peau soit molle. puis laissez la tiédir.
2. En attendant coupez les tomates séchées en lanières et réservez leur huile. Dans une poêle, avec l'huile des tomates faites revenir l'ail, les pignons.
3. Coupez la courge en deux, verticalement.
4. Enlevez à l'aide d'une cuillère les pépins et les fibres qui les entourent. Puis, avec une fourchette, grattez les "spaghetti", mettez les dans la poêle avec l'ail et les pignons et rajoutez les tomates et la crème. Remuez et laissez 5 minutes.
servez parsemez de thym frais.

Pomme d'or farcies au fromage de chèvre ou au hachis à tomate

Ingrédients

- 6 pommes d'or
- 1 gros chèvre frais ou 500g de hachis à tomate
- Persil, ciboulette, ail
- Sel, poivre

Préparation

1. Couper les pommes d'or en dessous de leur queue et ôter les graines. Faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes environ. Puis retirer la chair des pommes d'or. Conserver les coques qui serviront de petites soupières.
 - écraser le fromage de chèvre avec le persil ciselé et la ciboulette. Mélanger le tout avec la chair des pommes d'or.
 - mélanger le hachis à l'ail, persil avec un peu de sel. Puis l'ajouter à la chair des pommes d'or.Garnissez les coques avec la préparation choisie. Si cela vous tente, ajoutez du gruyère dessus. Puis enfournez pendant 20 min environ th. 8.
Servez chaud ou tiède accompagné d'une salade verte.

Pommes d'or portions

Ingrédients

- 6 pommes d'or
- crème fraîche, gruyère ou comté rapé
- oeufs
- Sel, poivre

Préparation

Prendre les courges bien mûres (la peau est plus dure). Les laver, les sécher. Les partager en 2, ôter les graines. Les faire cuire à la vapeur. La durée varie selon le type de fruits et leur maturité, de 20 à 30 min. environ. Piquer pour vérifier le degré de cuisson. Laisser tiédir les fruits pour les manipuler plus facilement. A l'aide d'une cuillère, vider une partie de la chair. Il ne faut pas percer les futurs récipients.

Ecraser la chair finement au moulin à légumes. Ajouter la crème fraîche, les oeufs, le fromage rapé. Saler. Remplir les "coques" des fruits avec ce mélange. Disposer dans un plat huilé. Mettre au four (th.7) pendant 15 à 20 min. Servez chaud accompagné d'une salade verte.

Courge butternut au four

Ingrédients (4 personnes)

- 1 courge butternut
- 1/2 cuillère à café de cayenne en poudre
- une grosse pincée de sel
- huile olive
- 1 gousse d'ail hachée
- une poignée de gruyère ou d'emmental râpé

Préparation

1. Couper la courge en deux, la vider, la peler à l'économe et la tailler en morceaux.

2. Déposer les cubes de courge dans une terrine, ajouter de la cayenne, du sel, arroser d'huile d'olive et d'ail, saupoudrer d'un peu de chapelure, couvrir d'une couche de gruyère ou d'emmental râpé.

3. Cuire au four, à thermostat 6 (180°C) une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres.

Flan de patidou

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500g de chair de patidou
- 75cl de lait
- 150g de maïzena
- 2 oranges
- 50 à 100g de sucre en morceau

Préparation :

1. coupez le patidou en 2 (il n'est pas utile de le peler), retirez les pépins. Faire cuire à la vapeur (20 min) et réduire la chair en purée.
2. Délayer la maïzena avec un peu de lait froid et laissez épaissir sur le feu doux, en remuant sans arrêt. Dès l'ébullition ajouter le sucre, le jus d'orange et le zeste rapé d'un quart d'écorce pour en faire un bouillon.
3. Ajouter la pulpe de patidou et bien mélanger. Dans un moule à manqué, faire un caramel, l'étendre dans tout le moule.
4. Verser la préparation. Laisser refroidir avant de servir.

Pate à tartiner à base de courge musquée

Ingrédients :

- 500g de courge musquée
- 100g de beurre
- 100g de cacao
- 100g de sucre

Préparation :

1. Eplucher la courge et retirer les pépins.
2. Faire cuire la courge dans l'eau environ 15-20 minutes.
3. Soigneusement égouter la courge en sortant toute l'eau et la mixer dans un plat.
4. Faire fondre le cacao, le beurre. Mélanger en rajoutant du sucre.
5. Mélanger le cacao fondu avec la courge jusqu'à ce que la pate soit homogène.

Tarte salée au potimarron

Ingrédients

- une pâte Brisée
- un potimarron d'environ 1 kg
- 20 cl de lait d'avoine ou d'épeautre
- crème de soja
- épices au choix : mélange tandoori, gingembre râpé, curcuma...
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

Préparation

Faire revenir les épices dans l'huile chaude pendant une minute. Ajouter le potimarron non épluché mais détaillé en cubes, le faire revenir quelques minutes avec les épices. Recouvrir à peine avec le lait froid, saler et ajouter la gousse d'ail concassée. Couvrir et laisser cuire environ 15 minutes jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Egoutter dans une passoire en conservant le «jus» de cuisson. Ecraser le potimarron à la fourchette dans un saladier et ajouter du «jus» de façon à obtenir une préparation onctueuse mais pas liquide. Ajouter la crème de soja et bien mélanger. Etaler sur la pâte dans un moule à tarte, et enfourner à 180° (th. 6) pendant 35 minutes.

Lentilles au patidou et aux lardons

Ingrédients

- 250 g de lentillons (ou de fèves)
- 100 g de lardons
- 1 patidou
- ail
- oignon

Brosser le patidou sans l'éplucher, et le couper en fines lamelles verticales. Le faire revenir quelques instants avec les lardons et l'oignon émincé (+ épices au choix) dans un filet d'huile d'olive. Mouiller avec de l'eau bouillante, couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes environ. Dans un autre récipient, faire cuire les lentilles en démarrant à l'eau froide puis en poursuivant la cuisson pendant 20 minutes, en salant à la fin. Quand tout est cuit, égoutter les lentilles et leur ajouter le patidou et les lardons.