Recettes d'AUTOMNE

Cucurbithèque

POTIMARRON

1. **Sauté de potimarron**

Ingrédients :

Potimarron : 800 g

Huile d'olive ou de tournesol

Tamari (sauce soja)

Préparation :

Laver, brosser et tailler le potimarron en petits cubes réguliers (1,5 cm de côté).

Faire chauffer l'huile dans un wok.

Jeter les cubes et rissoler en remuant à feu vif pendant 5 à 10 min.

Quand ils sont à moitié cuits, arroser de tamari, mélanger, couvrir, éteindre le feu et attendre 5 à 10 min à la fin de la cuisson.

2. **Potimarron rôti**

Ingrédients :

Potimarron : 1 kg

Huile d'olive

Sel et poivre

Préparation :

Tailler des tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur.

Badigeonner les tranches d'huile d'olive et les ranger sur une tôle.

Saler et poivrer.

3. **Gratin de potimarron**

Ingrédients :
Potimarron : 1 kg
Persil : 1 petit bouquet
Huile d'olive
Ail : 2 gousses
Sel et poivre
Graines de sésame, levure de bière ou sel poivre

Préparation :
Éplucher le potimarron, le débiter en petits cubes et les mettre dans un plat à gratin. À cuire au four (180 °C) 20 à 30 min selon la maturité de la courge.
Laver et hacher le persil. Presser l'ail et les mélanger dans un bol avec le sel, le poivre et l'huile.
Napper le potimarron de ce mélange.
Remettre au four à 180 °C, 5 min



BUTTERNUT

1. Salade de kale et butternut

Ingrédients : Courge butternut (600 g), huile de tournesol oléique (3 c. à s.), chou kale (300 g), échalote ciselée (1 à 2), huile d'olive (2 c. à s.), huile de cameline (2 c. à s.), tamari (1 c. à s.).

Préparation :

Éplucher, tailler le butternut en dés et les faire sauter à l'huile d'olive dans un wok (10 min en remuant sans arrêt, couvrir et terminer la cuisson).

Dans un grand saladier, faire une sauce avec l'échalote, les huiles et le tamari.

Laver, essorer et tailler le chou kale en pétale (en éliminant la nervure centrale) et l'ajouter à la sauce en mélangeant bien.

Réchauffer les dés de butternut, les verser bouillants sur la salade et remuer pour bien imprégner les pétunias/pétales de chou kale.

2. Frites de butternut

Ingrédients : Courge butternut (500 g), herbes de Provence, huile d'olive, sel.

Préparation :

Éplucher, laver le butternut et le découper en frites dans un saladier. Les saupoudrer d'herbes, les arroser d'huile



3. Tranches de butternut rôties

Ingrédients : 1/2 courge butternut, huile d'olive.

Préparation :

Éplucher la courge, découper la partie allongée en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur (garder le reste pour un potage ou un gratin).

Badigeonner une plaque à four d'huile.

Déposer les rondelles sans les chevaucher et les badigeonner d'huile.

Jack Be Little

Clafoutis de Jack Be Little aux fruits secs

Ingrédients :

Courge Jack Be Little (1 à 1,2 kg pour obtenir 750 g de chair cuite)

Purée d'amande (75 g) Peaux d'orange confites (75 g)

Gingembre confit (75 g)

Pruneaux (200 g)

Préparation :

Cuire à la vapeur les courges entières, non épluchées, puis les couper en 2, enlever les graines et récupérer la chair à la cuillère.

Peser 750 g. La mixer avec la purée d'amande. Verser dans 12 ramequins ou un plat à gratin.

Répartir pruneaux, gingembre et peaux d'orange en petits cubes en les enfonçant dans la préparation.

Cuire à 180°C, 10 à 20 min selon la taille des ramequins.

Service : Servir avec un coulis de dattes ou une crème au potimarron et aux épices.



Crumble de Jack Be Little aux fruits secs

Ingrédients (Appareil) :

Courge Jack Be Little (1 à 1,2 kg pour 750 g de chair cuite)

Purée d'amande (75 g)

Raisins secs (150 g trempés dans 50 g de rhum pendant 1 heure)

Abricots secs (150 g taillés en dés)



Ingrédients (Crumble) :

Farine de coco (40 g)

Arrow-root (30 g)

Poudre d'amande (60 g)

Huile de tournesol oléique (40 g)

Sucre complet (25 g)

Cannelle (1 c. à café)

Préparation :

Cuire à la vapeur les courges entières, non épluchées, puis les couper en 2, enlever les graines et récupérer la chair à la petite cuillère. Peser 750 g environ.

La mixer avec la purée d'amande.

Incorporer les fruits secs et le rhum.

Verser dans 12 ramequins ou un plat à gratin.

Crumble :

Dans un saladier, mélanger grossièrement les ingrédients à la cuillère et du bout des doigts.

Répartir ce mélange sur les ramequins ou le plat à gratin.

Cuire 15 à 20 min à 180°C.

Service : Servir avec une crème au potimarron et aux épices.

POTIRON ROUGE D'ETAMPES

Soupe de potiron Rouge d'Étamp

Ingrédients :



Potiron Rouge d'Étampes (1 kg)

Lentilles corail (300 g)

Sel

Lait de coco (400 g)

Gingembre frais (40 g)

Graines de courge

Tamari

Préparation :

Éplucher, laver et découper la courge en cubes.

Faire bouillir 500 g d'eau, y mettre les lentilles rincées et les cubes de potiron, puis cuire 15 à 20 minutes.

Mixer avec le lait de coco, le sel et le gingembre taillé en rondelles fines (ajouter de l'eau si nécessaire).

Dans une poêle, faire légèrement griller à sec les graines de courge, les mettre dans un bol et les arroser d'une cuillère à café de tamari, mélanger et disperser sur la soupe dans les bols.

COURGE SPAGUETTI

Courge spaghetti aux châ



Ingrédients :

Courge spaghetti (1 pièce de 1 kg)

Châtaignes cuites (200 g)

Lait de coco (300 g)

Épices à pain d'épices (1 c. à café rase)

Muscade moulue (1/2 c. à café)

Gingembre frais haché (25 g)

Sel, poivre

Arrow-root (30 g)

Graines de sésame

Préparation :

Couper la courge en 2, enlever les pépins et la mettre à cuire à la vapeur (15 à 20 minutes).

Gratter l'intérieur des 2 moitiés à la fourchette pour former les spaghettis et les mettre dans un saladier avec le lait de coco, les épices, le sel et le poivre (bien relever), l'arrow-root. Mélanger.

Incorporer les châtaignes émiettées.

Remettre cet appareil dans les 2 peaux de courge disposées dans un plat à gratin.

Saupoudrer de graines de sésame

PATI

Patidou aux épices de Noël

Ingrédients : 1 patidou (500 g à 600 g), 500 g de jus de pommes ou de raisins, 1 jus et zeste de citron, 1 jus et zeste d'orange, 2 bâtons de cannelle, 1 anis étoilé, 1 clou de girofle, 8 fines rondelles de gingembre, 1 cuillère à soupe de sucre vanillé.

Préparation :

Placer le patidou dans une casserole avec un verre d'eau et un couvercle, cuire 5 à 10 min pour ramollir la peau et pouvoir l'éplucher.

L'éplucher et le tailler en dés.

Porter le jus de pommes à

Entremet patidou, agrumes

Ingrédients : 600 g de patidou (450 g de purée cuite), 350 g de crème de châtaigne, 800 g de yaourt de soja, 2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'agave, 20 gouttes d'huile essentielle de mandarine.

Préparation :
Laver, brosser le patidou et le mettre à cuire à la vapeur 30 min.
Le couper en 2, enlever les graines, récupérer la chair et l'écraser à la fourchette dans un saladier avec la crème de châtaigne.
Mettre au fond de 10 verrines.



MUSQUEE

Soupe de courge musquée et lentilles corail

Ingrédients : Courge musquée de Provence (1 kg), oignons jaunes (250 g), huile d'olive, eau (500 g), lait de coco (400 g), lentilles corail (300 g), sel, poivre ou piment, muscade, jus de citron (2 c. à s.).

Préparation : Émincer et faire braiser les oignons dans l'huile d'olive. Éplucher la courge, la couper en cubes de 1,5 cm et l'ajouter aux oignons dorés. Remuer régulièrement et cuire à feu vif 5 min. Verser l'eau bouillante puis les lentilles corail bien rincées, ajouter le lait de coco, porter à ébullition et assaisonner avec le reste des ingrédients. Couvrir, cuire encore 5 min sur le feu et 15 min hors du feu, puis mixer et rectifier l'assaisonnement.

Tarte à la courge musquée et à la châtaigne

Ingrédients : Pâte à tarte, purée de courge musquée de Provence (500 g), safran (25 étamines environ), purée d'amande (1 bonne c. à s.), crème de soja (200 g), sel, poivre, farine de pois chiche (40 g), châtaignes cuites entières, amandes effilées.

Préparation : Faire tremper le safran dans la purée de courge chaude pendant au moins 10 min. Mélanger ou mixer la purée de courge encore chaude avec la purée d'amande, la crème de soja, le sel, le poivre et la farine de pois chiche. Puis incorporer les châtaignes émiettées. Foncer un moule à tarte et le garnir avec cet appareil. Saupoudrer d'amandes effilées et cuire au four à 190°C pendant 35 min.