



Ebook de Recettes  
Spécial Courges

IL PLEUT,  
IL MOUILLE,  
C'EST LA FÊTE  
À LA  
CITROUILLE!!

Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste  
Spécialisée en Micronutrition & Naturopathie - ©



# Préface

L'automne est arrivé et nous retrouvons sur nos étals de nombreuses courges.

Afin de vous aider à bien les choisir et les cuisiner nous avons décidé de créer ce Ebook de recettes spécial courges.

Vous y retrouverez des infos sur chaque courge et des recettes sucrées ou salées !

Parce qu'une bonne santé passe aussi par une bonne alimentation, nous espérons que ce Ebook vous permettra de vous accompagner dans la mise en place d'une alimentation équilibrée et gourmande.

Prenez soin de vous !



A noter :

- Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent aux auteurs. Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquiert ou fait usage de l'ouvrage.
- Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips vidéo, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).
- Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par tous procédés, réservés pour tous pays.

# Courges et Potirons

## Carte d'identité :

Emblématiques de l'automne et de l'hiver, les courges et potirons sont originaires d'Amérique du Sud. Autrefois réservés aux potagers des particuliers, ils arrivent en force sur les étals depuis plusieurs années. Courges et potirons affichent une large variété de couleurs, de formes et de tailles. Leur point commun : la subtilité et la douceur de leur saveur qui se marie à merveille avec tous les mets. Ils s'apprécient de l'entrée au dessert et plaisent notamment aux enfants qui adorent leur texture onctueuse et la douceur de leur goût.



## En bref :

- Les courges et potirons sont des cucurbitacées. Comme leur cousine la courgette, ils offrent une saveur douce et se prêtent à bien des alliances gourmandes.
- Ils présentent de multiples apparences, avec différentes variétés, différentes tailles et formes.
- Ils se préparent aussi bien en entrée qu'en plat principal, et même en dessert.
- Ne confondez pas les courges et potirons avec la citrouille, plus ronde, plus orange vif, mais moins savoureuse. Cette courge d'hiver très populaire aux Etats-Unis se cuisine rarement (la Jack Be Little, de petite taille, fait partie des rares exceptions). Son usage reste essentiellement décoratif, pour Halloween bien sûr, mais aussi pour servir de récipient pour des soupes ou des purées.
- Les potirons sont intéressants d'un point de vue nutritionnel notamment pour leur apport en vitamine A. Composés de plus de 92 % d'eau ils sont peu caloriques et très nourrissants.
- D'une manière générale, ils sont disponibles toute l'année. On les trouve toutefois plus facilement de septembre à mars, avec une pleine saison d'octobre à janvier.

Sources : Interfel

## Table des matières

<b>LE BUTTERNUT</b>	5
Chakchouka à la courge.....	6
Légumes rôtis.....	7
Quiche sans pate à la courge, noix & féta .....	8
Verrines de Butternut au chorizo et abricot secs.....	9
Gratin de butternut.....	10
Gâteau à la courge butternut.....	11
Butternut farci au quinoa .....	12
<b>LA CITROUILLE</b>	13
Mijoté de bœuf à la citrouille et aux pommes.....	14
Risotto à la citrouille .....	15
Latte à la citrouille maison.....	16
<b>LA COURGE SPAGHETTI</b>	17
Courge spaghetti au poulet et citron.....	18
Pizza à la courge spaghetti.....	19
Courge spaghetti farci.....	20
Gratin de courge spaghetti aux poireaux .....	21
Soupe de courge spaghetti et tomates.....	22
<b>LE POTIMARRON</b>	23
Roti de porc aux poires et potimarron .....	24
Potimarron farcis aux poireaux et pates .....	25
Lasagne au potimarron .....	26
Gnocchis de potimarron.....	27
<b>LE POTIRON</b>	28
Gratin dauphinois potiron cannelle.....	29
Velouté de potiron et coppa croustillante .....	30
Œufs mollets, potiron mimosa .....	31
Poêlée de potiron sauté, pesto aux herbes et aux noix .....	32
Gaufres potiron cannelle .....	33
Tarte sucrée au potiron.....	34
Compote potiron-pomme.....	35
<b>Graines de courge : utilisation et bienfaits</b>	36
<b>CONTACT</b>	37

# LE BUTTERNUT

La courge butternut fait partie des courges d'hiver qui se récoltent à pleine maturité et qui se consomment cuites. Cette courge a la particularité d'avoir un gout subtil de noisette qui est très apprécié.

## Caractéristiques du butternut

Cette plante annuelle à la forme d'une grosse poire et possède une chaire moelleuse, un peu sucrée et orangée.

## Caractéristiques nutritionnelles :

- Riche en potassium, phosphore et calcium
- Présence de fer et de manganèse
- Source de vitamine B6 et vitamine C
- Source de fibres

## Caractéristiques du butternut

Le butternut peut se consommer, comme de nombreuses courges salée ou sucrée !



# Chakchouka à la courge

## *Spécialité marocaine*

### Pour 4 personnes

- 1kg courge butternut pour moi
- 250g pois chiche
- 4 œufs
- 3 échalotes
- 2 gousses ail
- 100g feta
- 1 cuillère à café cumin moulu
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Préparation :

- Pelez et ciselez les échalotes. Pelez, dégermez et pressez les gousses d'ail
- Pelez la courge, retirez les graines et coupez-la en cubes
- Faites revenir les échalotes et l'ail dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive
- Ajoutez la courge, salez et mouillez à hauteur
- Faites cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre puis égouttez en conservant le jus de cuisson
- Mixez la courge en rajoutant un peu de jus de cuisson, vous devez obtenir une texture épaisse entre la purée et la soupe
- Ajoutez les pois chiches rincés et égouttés puis rectifiez l'assaisonnement en sel, poivre et cumin
- Portez à frémissement puis creusez 4 cavités dans la préparation et cassez-y les œufs
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris
- Parsemez de feta au moment de servir

# Légumes rôtis

## Pour 4 personnes :

- 600g de chou de Bruxelles
- 600g de courge butternut
- 150g de lard
- 50g cranberries
- 2 oignons
- 4c. à s. d'huile olive

## Préparation :

- Préchauffez le four à 220°C (th 7)
- Coupez la base des choux de Bruxelles
- Epluchez la courge et les oignons
- Coupez les choux en deux la courge en morceaux et les oignons en quartiers ainsi que le lard
- Mélangez les choux, la courge, les oignons et l'huile
- Salez et poivrez si besoin, puis versez sur une plaque avant d'enfourner pour 20 minutes
- Tournez les légumes ajouter le lard et cuire encore 20 minutes
- Parsemez de cranberries avant de servir

## Quiche sans pate à la courge, noix & féta

### Pour 6 personnes :

- 1 cc huile d'olive
- 400 g courge butternut épluchée
- 100 g farine
- 3 œufs
- 500 ml lait demi-écrémé
- 100 g feta au naturel émietée
- 20 g noix
- Sel et poivre si besoin

### Préparation :

- Coupez la courge en morceaux. Faites les revenir dans une sauteuse à feu vif avec l'huile d'olive 5 min
- Ajoutez un petit peu d'eau froide si les morceaux accrochent
- Préchauffez le four à 220°C (th 7)
- Dans un saladier mélangez la farine, les œufs et le lait
- Ajoutez le fromage
- Salez et poivrez si besoin
- Ajoutez les morceaux de courge et les noix
- Mélangez bien
- Disposez dans un plat à tarte du papier sulfurisé puis versez la préparation
- Enfournez environ 30 min
- Laissez bien refroidir à la sortie du four afin que la quiche épaisse



## Verrines de Butternut au chorizo et abricot secs

### Pour 10 verrines :

- 10 tranches de chorizo
- ½ courge butternut
- 4 abricots secs
- 10 Ml de crème fleurette
- ½ L de bouillon de volaille
- Sel/ poivre

### Préparation :

- Pelez la courge et détaillez la chair en gros dés
- Déposez les dés dans une casserole et les faire cuire dans le bouillon
- Egouttez et réservez un peu de bouillon
- Détaillez en petits cube le chorizo et les abricots et les réservez
- Passez le butternut au blender avec la crème si besoin ajoutez un peu de bouillon
- Salez et poivrez si besoin
- Déposez dans le fond de chaque verrine quelques cubes de chorizo et abricots puis versez le velouté et finir par une rondelle de chorizo
- Servez aussitôt

## Gratin de butternut

### Pour 4 personnes :

- 1/2 courge "butternut"
- 1 verre de lait
- 3 oignons (rouges si possible)
- 3 à 4 c. à soupe de chèvre frais type "petit billy"
- 3 c. à s. de crème fraîche
- 3 œufs
- 1/2 bâton de cannelle
- Sel, poivre si besoin

### Préparation :

- Épluchez la courge et coupez-la en rondelles d'environ 1cm d'épaisseur
- Recoupez les rondelles en 2 si elles sont trop grosses
- Épluchez et émincez les oignons
- Préparez un bouillon d'eau avec la cannelle dans le fond d'un cuit vapeur et mettez dans le panier les rondelles de courge
- Faites cuire la courge pendant 30 min
- Préchauffez le four th.6 (180°C)
- Faites revenir les oignons à feu doux dans une poêle.
- Mélangez la courge cuite et les oignons
- Préparez un appareil avec la crème fraîche et le fromage de chèvre frais
- Mettez-les 30 secondes au micro-ondes, pleine puissance puis ajoutez les œufs un à un avec le lait
- Salez et poivrez si besoin
- Beurrez un plat à gratin. Puis versez-y la moitié de la courge et des oignons, arrosez de la moitié de l'appareil puis l'autre moitié des légumes et enfin le reste de l'appareil.
- Enfournez pour 15 à 20 min et dégustez

# Gâteau à la courge butternut

## Pour 4 personnes

- 500 g de chair de courge butternut
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 100 g de sucre semoule
- 50 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 1 c à c d'épices à pain d'épices

## Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C (th6)
- Pelez le morceau de courge puis râpez la chair au robot multifonction (râpe électrique)
- Dans un saladier, mélangez les œufs avec les sucres, puis ajoutez la farine, les épices et la levure
- Mélangez à nouveau pour obtenir un appareil lisse et homogène
- Incorporez la courge râpée dans cette préparation
- Mélangez bien
- Versez le mélange dans un moule à cake ou un moule à manquer
- Enfournez pour 40 à 45 min.
- Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche

## Butternut farci au quinoa

### Pour 4 personnes :

- 2 petites courges butternut
- 1 petit brocoli
- 150g de feta
- 100g de cerneaux de noix
- 1 oignon
- 4 brins de persil plat
- 5cas huile olive
- Sel poivre si besoin

### Préparation :

- Préchauffez le four à 200C (th 7)
- Coupez les courges en deux dans la longueur, retirez les graines et quadrillez la pulpe avec la pointe du couteau
- Badigeonnez-les avec 2c. à s d'huile
- Salez et poivrez si besoin
- Enfournez pour 35 min
- Détaillez le brocoli en fleurettes
- Rincez le quinoa et faites-le cuire à l'eau bouillante salée, 5 min
- Ajoutez le brocoli et poursuivez la cuisson 5 min
- Pelez et émincez l'oignon
- Chauffez 2c. à s d'huile dans une poêle et faites-le fondre
- Creusez un peu le centre des demi-courges
- Mélangez délicatement la pulpe prélevée avec le quinoa au brocoli bien égoutté, les noix, le reste d'huile, la feta grossièrement émiettée
- Mettez la farce dans les courges creusées et enfournez au chaud pour 10 min
- Parsemez de persil et servez chaud

# LA CITROUILLE

La citrouille est le plus couramment consommée en Amérique du Nord. La citrouille contient une quantité particulièrement intéressante de caroténoïdes, des composés antioxydants. Malheureusement, elle est plus souvent utilisée comme élément de décoration pendant Halloween que consommée.

## Caractéristiques de la citrouille

La citrouille a une peau de couleur orangée et est de forme ronde. Elle pèse en moyenne 5 kg. A ne pas confondre avec le potiron. Pour distinguer l'espèce, on se fie au pédoncule : celui du potiron est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit, tandis que celui de la citrouille, dur et fibreux, a cinq côtes anguleuses et n'a pas de renflement au point d'attache.

## Caractéristiques nutritionnelles :

- Source de bêta-carotène
- Excellente source de vitamine A
- Source de phosphore et de magnésium
- Source de vitamine B2
- Source de vitamine C



## Mijoté de bœuf à la citrouille et aux pommes

### Pour 4 personnes

- 1 cuillère à table de farine
- Sel poivre
- 500g de rôtis de palette désossée, coupé en cubes
- 1c a soupe huile olive
- 1 oignon coupé en deux, puis en tranches fines
- 1 3/4 tasse de bouillon de bœuf réduit en sel
- 15 cl de jus de pomme brut (à l'ancienne)
- 2cas soupe vinaigre de cidre
- 1/2 citrouille pelée et épépinée, coupée en cubes
- 2 panais coupés en morceaux
- 1 pomme rouge

### Préparation :

- Dans un grand bol, mélangez la farine, les graines de fenouil, le sel et le poivre.
- Ajoutez les cubes de bœuf et les retourner pour bien les enrober
- Dans une grande casserole, chauffez l'huile à feu moyen
- Ajoutez le bœuf et les oignons, en deux fois, et les faire dorer
- Ajoutez le bouillon, le jus de pommes et le vinaigre et porter à ébullition
- Couvrez et laisser mijoter pendant 1 1/4 heure
- Ajoutez la citrouille et les panais et porter de nouveau à ébullition
- Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 25 minutes
- Ajoutez les pommes, couvrir et poursuivez la cuisson de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et les pommes soient tendres

# Risotto à la citrouille

## Pour 4 personnes

- 500 g de citrouille
- 320 g de riz rond (arborio)
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 1 l de bouillon
- 80 g de parmesan râpé
- Sel et poivre si besoin

## Préparation

- Découpez la citrouille en cube
- Coupez l'oignon et le faire revenir et suer dans la moitié du beurre
- Rajoutez les cubes de citrouille et les faire revenir 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les cubes se démêlent. Si besoin est, rajouter un peu d'eau lors de la cuisson
- Ajoutez le riz et mélangez
- Mouillez le mélange riz/citrouille avec le bouillon et continuez surtout de mélanger
- Rajoutez régulièrement le bouillon.
- Comptez 17 à 20 minutes de cuisson.
- Lorsque le riz est cuit, éteignez le feu et ajoutez le parmesan.
- Mélangez bien et ajoutez le beurre restant
- Servez aussitôt car le risotto ne se réchauffe pas

# Latte à la citrouille maison

## Pour 1 personne

- 3/4 tasse de lait/jus végétal
- 1/2 c. à soupe de purée de citrouille (du commerce ou maison)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 3/4 c. à thé de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à thé de vanille
- 1 double expresso allongé (pour donner environ 1/4 de tasse)

## Préparation au micro-ondes

- Mélangez le lait, la citrouille, le sirop d'érable, les épices et la vanille dans une tasse à l'aide d'une fourchette
- Mettez au micro-ondes 1-1 ½ minutes, ou jusqu'à ce que le lait soit bien chaud, mais pas bouillant
- Bien brassez à mi-parcours
- Ajoutez ensuite l'expresso, mélangez et servez

## Préparation avec un mousoir à lait

- Si vous avez un petit mousoir à lait électrique à la maison, mettez simplement tous les ingrédients dedans, sauf l'expresso, pour bien mélanger et réchauffer le mélange de lait à la citrouille
- Déposez ce mélange dans une grande tasse et ajoutez le café.

## Sans matériel

- Si vous n'avez pas de machine à expresso, préparez simplement ¼ tasse de café fort
- N'hésitez pas à ajuster la quantité de sirop d'érable selon vos goûts
- Pour les plus gourmands : vous pouvez aussi ajouter de la crème fouettée sur le dessus et garnir d'un peu de cannelle !



# LA COURGE SPAGHETTI

Selon les variétés, on trouve des courges d'hiver et d'autres d'été, ainsi on peut déguster ce légume toute l'année. On le consomme en général dans des plats salés mais il s'accommode aussi très bien avec du sucré.

## Caractéristiques de la courge spaghetti

Cette plante annuelle à la forme d'une grosse poire et possède une chaire moelleuse, un peu sucrée et orangée.

## Caractéristiques nutritionnelles :

- Source de vitamine A
- Riche en antioxydants
- Riche en fibres
- Stimule le transit intestinal

## Caractéristiques de la courge spaghetti

La courge spaghetti peut se consommer, comme de nombreuses courges salée ou sucrée !



# Courge spaghetti au poulet et citron

## Pour 4 personnes :

- 1 courge spaghetti de 2 kg
- 500 g de blanc de poulet
- 400 g de tomates cerise coupés en deux
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 jus de citron
- Sel et poivre
- Bouillon de volaille
- Pousse d'épinards
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6)
- Lavez la courge soigneusement puis coupez-la en 2 dans le sens de la longueur.
- A l'aide d'une cuillère ôtez toutes les graines de la courge
- Huilez légèrement la chair de la courge – (1 cuillère à soupe d'huile d'olive suffit) et assaisonnez avec sel poivre si besoin
- Posez les deux morceaux de courge sur une plaque allant au four et recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. La face intérieure de la courge doit être sur le papier sulfurisé
- Enfournez 40 minutes
- Pendant que la courge cuit : détaillez le poulet en fines lanières
- Dans une poêle, faites revenir de l'huile puis ajouter les lanières de poulets Une fois l'ensemble des faces dorées, retirez le poulet, ajoutez les oignons émincés faites les revenir pour qu'ils soient dorés puis ajoutez l'ail émincé ainsi que le sel et poivre
- Préparez les tomates cerises coupés en deux afin de les ajouter au mélange puis presser le jus d'un citron et ajouter un cube de bouillon
- Laissez réduire environ 20 min puis remettre les lanières de poulet ainsi que les épinards frais
- Remuez de temps en temps. Maintenez au chaud jusqu'au dressage de vos assiettes.
- Le temps de cuisson écoulé, vérifiez la cuisson avec la pointe de couteau, au besoin prolongez-la de 5 à 10 minutes
- A l'aide d'une fourchette (et d'un torchon pour ne pas vous brûler) grattez la courge afin de récupérer sa chair
- Dressez les assiettes en mettant les spaghettis et le mélange par-dessus
- Dégustez

# Pizza à la courge spaghetti

## Pour 4 personnes :

- 250 à 300 g de pâte à pizza
- 1 courge spaghetti de petite taille
- 1 petit poireau (vert et blanc)
- 1 oignon
- 250 g d'épinards
- 150 g d'emmental râpé
- 100 g de parmesan
- 20 feuilles de verveine ou marjolaine
- 1 poignée de graines de courges
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation :

- Faites cuire les épinards après les avoir débarrassés de la terre et du sable. Une fois cuits, égouttez-les et hachez-les.
- Faites cuire la courge spaghetti à l'eau : Pour ce faire, utilisez une grande marmite dans laquelle vous posez la courge. Couvrir d'eau. Amenez à ébullition puis salez l'eau. Laissez cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau et la chair de la courge. Refroidissez-la, en la trempant dans un bac d'eau froide (*ceci permet de stopper la cuisson*)
- Coupez la courge en deux. Retirez les graines puis la chair à l'aide d'une cuillère que vous mélangerez au parmesan et au râpé
- Hachez finement le vert et le blanc de poireau et l'oignon épluché
- Étalez la pâte à pizza. Répartissez le poireau, l'oignon, les épinards puis la courge spaghetti mélangée aux fromages. Au final, assaisonnez, émiettez la verveine, répartissez les graines de courges. Arrosez légèrement d'un filet d'huile d'olive
- Enfournez dans le bas du four préchauffé à 220°C pendant 20 minutes. La cuisson est bonne lorsque la pâte se décolle facilement de la plaque. Laissez tiédir avant de déguster. Elle se consomme aussi froide

# Courge spaghetti farci

## Pour 6 personnes

- 1 courge spaghetti
- 350g de viande hachée
- 50g de lardons
- 200g cheddar râpé
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon
- Ail en poudre
- Épices mexicaines (ou paprika, piment, cumin,)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation :

- Coupez la courge en deux et ôter les graines
- Huilez et mettez au four, chair vers le haut, pendant 50 minutes à 180° (th.6).
- Pendant ce temps, faites revenir les lardons à feu vif, avec l'oignon et le poivron coupés en cubes
- Ajoutez la viande hachée, les épices, l'ail en semoule, salez et poivrez
- Laisser cuire à feu vif pendant 10-15 minutes en remuant régulièrement puis réservez en attendant que la courge soit cuite
- Une fois la courge cuite, effilochez la chair en grattant à la fourchette. La peau de la courge est fine et dure, donc n'hésitez pas à gratter en profondeur pour récupérer le maximum de chair
- Mélangez la viande revenue avec le cheddar râpé, puis versez ce mélange sur la courge effilochée
- Remettez à four chaud pendant 10 minutes pour faire gratiner
- Régalez-vous

## Gratin de courge spaghetti aux poireaux

### Pour 4 personnes :

- 1 courge spaghetti
- 3 poireaux
- 2 échalotes
- 100g de lardons
- 100 g de fromage râpé
- 150g de fromage frais (chèvre frais, St Moret® ... selon vos préférences)
- 2 œufs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre si besoin

### Préparation

- Coupez la courge en 2 dans le sens de la longueur et enlevez les filaments et graines. Enrobez-les d'huile d'olive et faites-les cuire au four pendant 35 min au th.6 (180°C)
- Lavez et découpez les poireaux et les échalotes en de fines lamelles. Faites-les cuire dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez-y les lardons.
- Salez, poivrez si besoin
- Une fois la courge cuite et refroidit, extrayez la chair en grattant l'intérieur
- Ajoutez le mélange poireaux, échalotes et lardons à la chair de courge et mélangez. Répartissez ensuite le tout dans les coques de courges
- Battez les œufs avec le fromage frais dans un saladier
- Salez, poivrez et ajoutez ce mélange par-dessus
- Parsemez de fromage râpé et remettez à cuire pour 20 minutes à 180°

# Soupe de courge spaghetti et tomates

## Pour 4 personnes :

- 1 courge spaghetti
- 400 g de pulpe de tomate bio
- 200 g de coulis tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 200 ml de crème liquide
- Sel et poivre si besoin

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
- Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur, enlevez les pépins, versez un filet d'huile d'olive et enfourner à pour 30 min de cuisson  
Jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la chair de la courge
- Une fois cuite, récupérez la chair de la courge à l'aide d'une fourchette et la mettre dans une casserole
- Ajoutez la gousse d'ail pelée, la pulpe de tomate et le coulis
- Salez et poivrez si besoin convenablement
- Portez à ébullition environ 5 minutes  
Retirez du feu, mixez à l'aide d'un pied à mixeur et ajoutez la crème
- Servez bien chaud

# LE POTIMARRON

Le potimarron aurait été créé au Japon, précisément sur l'île de Hokkaido, vers 1878 à partir de la courge butternut ou Hubbard puis introduit tardivement en France dans les années 1950. En anglais, la variété la plus populaire est dénommée « Red Kuri squash ». En France, on l'appelle potimarron, qui est une combinaison des mots français pour la citrouille (potiron) et le châtaignier (marron).

## Caractéristiques du potimarron

Contrairement à d'autres courges, on peut s'abstenir de le peler sous réserve qu'il soit bio. Il est de couleur orange vif en forme de goutte plus ou moins prononcé.

## Caractéristiques nutritionnelles :

- Source de vitamine A
- Riche en antioxydants
- Riche en fibres
- Stimule le transit intestinal



# Roti de porc aux poires et potimarron

## Pour 4 personnes

- 1 rôti de porc
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s huile olive
- 3c c. à s miel
- 3 c. à s moutarde
- 1 potimarron
- 1 oignon
- 4 poires
- 100ml d'eau
- 1c. à s d'herbes de Provence
- Sel poivre

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6)
- Piquez le rôti avec les gousses d'ail pelées et émincées, assaisonnez chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-le dorer sur chaque face à feu vif
- Dans un petit bol, mélangez le miel et la moutarde puis badigeonnez le rôti à l'aide d'un pinceau
- Déposez-le dans un plat à four avec les morceaux d'oignon et les tranches de potimarron
- Saupoudrez d'herbes de Provence
- Enfournez 20 minutes, ajoutez 10 cl d'eau et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes
- Pendant ce temps, épluchez les poires et coupez-les en deux puis ajoutez-les autour du rôti et enfournez à nouveau pendant 20 minutes
- Eteignez le four et couvrez le plat avec une feuille d'aluminium, laissez reposer dans le four pendant 15 min avant de servir



# Potimarron farcis aux poireaux et pâtes

## Pour 2 personnes

- 2 potimarrons
- 2 poireaux
- 1 échalote
- 100 g de cancoillote à l'ail
- Margarine à 60%
- 100 g de petites pâtes cuites
- Sel, poivre

## Préparation

- Préchauffez le four à 180C (th6)
- Nettoyez le potimarron
- Épluchez, lavez et sur votre planche de cuisine, coupez les poireaux et l'échalote en rondelles.
- Coupez le chapeau des potimarrons
- Retirez les graines
- Dans un récipient adapté, faites-les cuire pendant 8 min au micro-ondes
- Dans une poêle au feu, faites fondre 2 c. à café de la margarine, puis faites-y dorer les légumes
- Creusez les potimarrons pour récupérer la chair
- Mettez-la chair dans la poêle avec les légumes
- Laissez cuire pendant 10 min
- Ajoutez la cancoillote à l'ail et mélangez
- Ajoutez les pâtes cuites
- Mélangez l'ensemble
- Salez et poivrez
- Ajoutez la préparation dans les potimarrons
- Faites cuire au four pendant 10 min environ et servez aussitôt

# Lasagne au potimarron

## Pour 4 personnes :

- 8 feuilles de lasagnes
- 1kg de potimarron
- 400g de tomates concassées
- 2 oignons
- 60 cl de lait
- 35g de beurre
- 35g de farine
- 3 boules de mozzarella
- ½ bouquet de basilic
- 1/2v vin blanc sec
- Noix de muscade
- Huile olive
- Sel poivre

## Préparation :

- Epépinez et taillez le potimarron en dés
- Pelez et ciselez les oignons faites les revenir 5 min dans l'huile olive avec le potimarron et les tomates
- Versez le vin, prolongez la cuisson jusqu'à évaporation
- Salez et poivrez si besoin
- Effeuillez et ciselez le basilic, ajoutez-le
- Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez 2 min
- Versez le lait en filet jusqu'à ce que la béchamel épaisse
- Salez, poivrez et parfumez de muscade
- Préchauffez le four à 180°C (th6)
- Egouttez les boules de mozzarella et coupez-les en fines tranches
- Versez un peu de béchamel dans le fond du plat. Ajoutez des feuilles de lasagnes, de la préparation au potimarron et de la mozzarella
- Continuez le montage en alternant les ingrédients
- Finissez par des lasagnes recouvertes de béchamel et de mozzarella
- Poivrez et enfournez pour 30 min

# Gnocchis de potimarron

## Pour 4 personnes

- 600g Potimarron
- 1Oeuf
- 200g Farine
- 4 c à s. d'huile d'olive
- 40g Pousses d'épinards
- Sel
- Poivre

## Préparation :

- Eliminez la peau du potimarron et coupez-le en morceaux
- Faites-les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes
- Passez les morceaux de potimarron au presse-purée
- Dans un saladier, mélangez la purée de potimarron avec l'œuf, la farine ainsi que du sel
- Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse
- Façonnez vos gnocchis
- Farinez-les légèrement
- Plongez vos gnocchis dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez-les
- Poêlez les gnocchis dans 2 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 minutes
- Salez et poivrez selon votre goût
- Tapissez le fond de 4 assiettes creuses de pousses d'épinard
- Déposez vos gnocchis sur ce lit
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive

# LE POTIRON

Le potiron présente de multiples apparences, avec ses différentes variétés, ses différentes tailles et ses différentes formes.

Il se prépare aussi bien en entrée, qu'en plat principal, et même en dessert.

Ne le confondez pas avec la citrouille, plus ronde, plus orange vif !

## Caractéristiques du potiron

- Le rouge vif d'Étampes : c'est la variété la plus présente en France, très volumineux, aplati et côtelé. Son écorce est mince et brillante, et sa chair, épaisse
- La courge musquée de Provence : présente sur les marchés du Sud, couleur plus brune que celle du rouge vif d'Étampes.

Pour ne pas confondre le potiron et la citrouille, on se fie au pédoncule : celui du potiron est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit, tandis que celui de la citrouille, dur et fibreux, a cinq côtes anguleuses et n'a pas de renflement au point d'attache. On dit que la pulpe du potiron possède un goût plus fin que celui de la citrouille.

## Caractéristiques nutritionnelles :

- Source de vitamine A
- Riche en antioxydants
- Riche en fibres douce
- Régule la glycémie



# Gratin dauphinois potiron cannelle

## Pour 4 personnes

- 500 g de potirons
- 3 oignons jaunes
- 150 ml de lait
- 100ml de crème liquide
- 100 g d'emmental râpé
- 2 pincées de cannelle
- 1 noix de beurre
- Du sel et du poivre si besoin

## Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C (th. 7)
- Pelez le potiron et retirer les graines
- Émincez finement la chair du potiron à la mandoline ou au robot
- Pelez les oignons et les détailler aussi finement
- Beurrez un plat à gratin et le remplir en alternant les couches de potiron, d'oignon et de fromage râpé
- Mélangez le lait, la crème et la cannelle
- Salez si besoin, poivrez et verser sur les légumes
- Enfournez pour 30 min

# Velouté de potiron et coppa croustillante

## Pour 4 personnes

- 1 tranche d'environ 800 g de potiron
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de gros sel
- 100 g de coppa en tranches fines

## Préparation :

- Détachez les graines du potiron à l'aide d'une cuillère
- Pelez la tranche de potiron et la tailler grossièrement en dés
- Mettez-les dans une casserole
- Ecrasez la gousse d'ail avec le dos d'une cuillère en bois
- Retirez la tunique de l'ail et la déposer dans la casserole avec le gros sel
- Couvrez d'eau à hauteur et laissez cuire environ 20 min (jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, tester au besoin avec la pointe d'un couteau d'office)
- Mixez
- Pendant la cuisson du potiron, taillez la coppa et fines lanières et faites-la dorer dans une poêle sans matière grasse
- Brassez régulièrement pour qu'elle soit uniformément croustillante
- Servez le velouté dans des bols ou des assiettes et parsemez de coppa

# Œufs mollets, potiron mimosa

## Pour 2 personnes :

- 4 œufs extra frais
- 300 g de potiron
- ½ botte de persil plat
- 4 champignons
- 1 échalote
- Sel, poivre et piment d'Espelette

## Préparation :

- Faites cuire les œufs 6 minutes à l'eau bouillante et les rafraîchir en les passant sous l'eau froide
- Lavez les champignons
- Epluchez le potiron et l'échalote
- Taillez le potiron et les champignons en dés
- Taillez finement l'échalote
- Dans une poêle, faites sauter le tout 10 min à l'huile d'olive et ajouter le persil plat ciselé
- Ecalez les œufs mollets. Les trancher en 2 et garnir chaque demi-œuf avec la préparation de légumes
- Servez frais, arrosé d'un trait d'huile d'olive, et assaisonné d'une pointe de piment d'Espelette

# Poêlée de potiron sauté, pesto aux herbes et aux noix

## Pour 4 personnes :

- 800 g de potiron
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de gros sel.
  
- Pour le pesto :
  - ½ botte de cerfeuil
  - ½ botte de ciboulette
  - ½ botte d'estragon
  - 60 g de cerneaux de noix
  - 2 c à s de parmesan râpé
  - 4 c à s d'huile d'olive
  - 2 c à s d'eau

## Préparation :

- Détaillez le potiron en petits dés
- Pelez puis hachez l'ail et l'oignon
- Dans une sauteuse (ou un wok) mettez à dorer l'oignon et l'ail dans un fond d'huile d'olive (1 c à s)
- Ajoutez les dés de potiron et faites sauter en remuant régulièrement environ 15 min
- Préparez le pesto : lavez les herbes et les ciseler grossièrement
- Les déposer dans un récipient haut (type grand verre doseur)
- Ajoutez le parmesan, les noix, 4 c à s d'huile d'olive et 2 c à s d'eau
- Mixez au mixeur plongeant
- Servez la poêlée de potiron nappée ou accompagnée de ce pesto



## Gaufres potiron cannelle

### Pour 10 gaufres :

- 250g de purée de potiron (env. 400g si cru)
- 2 œufs
- 200 Ml de lait d'amande
- 60g de sucre
- 50g de beurre
- ½ sachet de levure
- 150g de farine
- Pincée de cannelle

### Préparation :

- Versez le lait dans une casserole avec le beurre en petits morceaux
- Faites tiédir afin de faire fondre le beurre
- Dans un saladier, déposez la farine, sucre et levure
- Mélangez
- Ajoutez les œufs et mélangez pour obtenir une pâte assez homogène
- Ajoutez le lait petit à petit, jusqu'à obtenir une pâte lisse et coulante
- Ajoutez la purée de potiron, la cannelle, et homogénéisez
- Faites chauffer votre gaufrier, badigeonnez les plaques d'un peu de beurre fondu
- Remplissez les alvéoles de pâte et fermez pour une cuisson de 4 à 5 minutes. Les gaufres sont dorées et prêtes quand elles se détachent bien du gaufrier
- Recommencez jusqu'à la fin de la pâte

# Tarte sucrée au potiron

## Pour 6 personnes :

- 1 Pâte sablée
- 500 g Potiron
- 100 g Sucre
- 100ml Crème liquide
- 2 Œufs
- 50 g Poudre d'amandes
- 1 c. à c. de cannelle en poudre

## Préparation

- Épluchez le morceau de potiron, coupez-le en cubes et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 min
- Mixez pour obtenir une purée
- Préchauffez le four à 180 °C (th.6)
- Dans un saladier, mélangez la purée de potiron avec la crème, les œufs, la cannelle, le sucre et la poudre d'amandes
- Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette
- Répartissez la préparation au potiron sur la pâte puis enfournez pour 30 à 35 min
- Servez froid

## Compote potiron-pomme

### Pour 4 personnes

- 1 tranche de 300 g de potiron
- 3 pommes
- 20 g de beurre
- 2 c à s de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé (ou ½ gousse de vanille coupée en deux et grattée au couteau)
- ½ verre d'eau

### Préparation

- Pelez la tranche de potiron et la tailler en dés.
- Pelez les pommes et ôter le cœur (qui contient les pépins). Les couper en cubes.
- Dans une casserole, versez l'eau et déposer le beurre, les dés de potiron et les cubes de pomme.
- Ajoutez la vanille.
- Faites cuire environ 20 min à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajoutez au besoin un peu d'eau si la préparation commence à attacher.
- Ecrasez à la fourchette ou mixer selon le goût

## Graines de courge : utilisation et bienfaits

Courges, citrouilles, courgettes, butternut, potirons, potimarrons (sous diverses formes, couleurs, tailles) sont tous autant appréciés en cuisine pour la saveur sucrée ou salée de leur chair.

Cependant, les graines de courge, véritables mines de bienfaits, le sont encore plus pour leurs propriétés et valeurs nutritionnelles.

### Caractéristiques nutritionnelles

- Riches en protéines, vitamines (A, C, B1, B2, B9 et E)
- Riche en fibres alimentaires
- Source de sels minéraux (fer, zinc, potassium, cuivre, calcium, magnésium)
- Riche en acide oléique et relativement caloriques, les graines de courge sont une véritable mine de nutriments.

### Bienfaits des graines de courge

- Anti inflammatoires
- Diurétiques
- Laxative
- Antioxydantes

### Utilisation des graines de courge

Au même titre que le concombre et la tomate, tout se mange dans la courge, y compris les graines ! Les recettes à base de graines de courge sont multiples et la liste est loin d'être exhaustive : moulues ou hachées, grillées à la poêle ou « nature », ces graines nutritives se mélangent facilement à des fruits secs ou légumes, accompagnent parfaitement les soupes, mueslis, salades, et s'incorporent bien dans la pâte à pain.

Elles se conservent plusieurs mois dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

<https://www.jardiner-malin.fr/>

# CONTACT

*Amandine Musseau*

**Diététicienne Nutritionniste**

11 rue du Général de Gaulle – 59953 LA GORGUE

06.64.52.68.15

<https://www.clicrdv.com/amandine-musseau>

<https://amandinemusseau.wixsite.com/mon-site>



Sources images : Pixabay

Sources recettes : Interfel, personnelles