

CARNET DE RECETTES AUTOUR DE LA COURGE

Sélection de recettes testées et approuvées
par nos producteurs de courges !



LES RECETTES DE SIMON WILLEFERT

producteur de courges à Neuvireuil (62)



BUTTERNUT RÔTIE, CRÈME AU PARMESAN ET THYM



Ingrédients pour 4 pers.

*1 courge butternut entière
(environ 1600 g)*

*80 g de Parmesan râpé,
20 cl de crème fraîche
épaisse*

60 g de chapelure

200 g de salade de saison

2 gousses d'ail

quelques brins de thym

sel, poivre

vinaigre

moutarde

huile d'olive



Préchauffez le four à 180° C.

Passez la butternut sous l'eau, nettoyez bien la peau puis coupez-la en deux dans la longueur. Enlevez les graines à l'intérieur avec une cuillère à soupe en creusant bien de façon à faire des grands trous (sans prélever de chair !). Déposez les moitiés de courge dans un plat allant au four.

Épluchez et coupez l'ail finement (retirez le germe au centre). Dans un bol, mélangez la crème avec le Parmesan râpé, l'ail émincé, la moitié du thym effeuillé, du sel et du poivre. Dans un autre bol, mélangez la chapelure avec le reste de thym effeuillé, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Remplissez les creux de la courge avec la crème au Parmesan. Saupoudrez chaque moitié de la chapelure au thym (s'il vous en reste, déposez-la dans le fond du plat, autour de la butternut) et enfournez pour 1 h environ à 180° C.

Le temps de cuisson peut varier en fonction de la courge fournie : vérifiez la cuisson au bout de 50 minutes. en plantant la lame d'un couteau dedans : elle doit s'enfoncer facilement. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson de 10 minutes en 10 minutes.

Une fois la butternut cuite, sortez le plat du four. Lavez et essorez rapidement la salade. Préparez votre vinaigrette préférée (la mienne ici pour 4 pers. c'est 2 c. à café de moutarde avec 2 c. à soupe de vinaigre et 4 c. à soupe d'huile, du sel et du poivre), arrosez-en la salade et mélangez.



COURGE BUTTERNUT RÔTIE AU FOUR



*Ingrédients
pour 2 pers.*

1 petite courge butternut

huile d'olive

cannelle

paprika



Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez et coupez la courge en petits morceaux. Disposez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sur une seule couche.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez avec les épices. Salez et poivrez. Mélangez le tout avec les mains pour bien répartir le mélange.

Enfourez environ 40 minutes à 200°C : les 20 premières minutes en chaleur traditionnelle puis les 20 suivantes en mode grill ou rôtisserie.



CRUMBLE DE POTIMARRON



Ingrédients pour 6 pers.

500 g de potimarron

125 g de beurre

100 g de fromage râpé

50 g de farine

50 g de chapelure

50 g de poudre

d'amandes

1 cube de bouillon de

volaille

100 g de Parmesan

1 c à s de crème fraîche

Préchauffez le four à 210°C.

Dans une grande casserole, portez de l'eau à ébullition. Commencez par laver le potimarron puis coupez-le en quatre. Faites cuire les quatre morceaux pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la pointe de votre couteau glisse facilement.

Pendant ce temps-là, commencez la pâte à crumble. Dans un saladier, mélangez la farine, le Parmesan et la poudre d'amandes. Ajoutez le beurre à température ambiante et mélangez bien avec vos doigts pour obtenir une pâte sableuse. Réservez.

Égouttez le potimarron puis laissez-le tiédir pendant quelques minutes et épluchez-le en enlevant les graines. Écrasez les dés de potimarron au fur et à mesure en ajoutant 20 g de beurre, 1 c. à soupe de crème fraîche puis le fromage râpé.

Dans des cercles beurrés ou des petits ramequins allant au four, déposez la purée de potimarron et recouvrez de crumble. Enfournez pendant 20 minutes en regardant régulièrement l'avancement de la cuisson. Servez chaud.



TARTE POTIMARRON, FETA, OIGNONS ROUGES



Ingrédients pour 6 pers.

- *pour la pâte :*

30 g de farine de sarrasin

4 c à s d'huile d'olive

150 g de farine de riz

sel, poivre

- *pour la garniture :*

500 g de potimarron

2 oignons rouges

130 g de feta

4 c à s d'huile d'olive

1 c à s de thym

sel, poivre

Mettez les farines, le sel et le poivre dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Ajoutez $\frac{1}{2}$ verre d'eau et formez une boule. Emballez-la dans du film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez le potimarron, gardez la peau s'il est bio et coupez-le en petits dés. Déposez ces dés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive et mélangez à la main pour en imprégner chaque morceau. Enfournez et faites cuire pendant 25 minutes.

Épluchez les oignons, puis émincez-les très finement à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans une poêle avec le reste d'huile d'olive et faites-les revenir pendant 5 à 6 minutes. Émiettez grossièrement la feta.

Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson. Installez-la dans un moule à tarte de 28 cm de diamètre en conservant la feuille de papier cuisson sous la pâte. Étalez les oignons, ajoutez les dés de potimarron et la feta. Salez, poivrez et saupoudrez de thym. Enfournez et faites cuire pendant 30 minutes.





Norabio
Producteurs de nature



LES RECETTES DE VÉRONIQUE CANY

productrice de courges à Gouzeaucourt (59)



TARTE AU POTIRON



Ingrédients pour 8 pers.

• pour la pâte :

150 g de farine

*100 g de beurre coupé en
petits morceaux*

2 c à c de sucre en poudre

4 c à s d'eau glacée

*1 jaune d'œuf légèrement
battu, mélangé à 1 c à s
de lait pour dorer*

• pour la garniture :

2 œufs légèrement battus

140 g de sucre roux

*500 g de potiron cuit,
réduit en purée et refroidi*

80 ml de crème fraîche

1 c à s de xérès doux

1 c à c de cannelle

*½ c à c de muscade
moulue*

*½ c à c de gingembre
moulu*

Tamisez la farine dans une terrine et ajoutez le beurre. Malaxez 2 minutes avec les doigts jusqu'à obtention d'un mélange friable. Incorporez le sucre. Ajoutez presque toute l'eau et formez une pâte ferme, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Pétrissez 1 minute sur un plan de travail fariné.

Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé, garnissez-en un moule à tarte de 23 cm. Ôtez l'excédent de pâte et pincez les bords pour décorer. Étalez l'excédent de pâte jusqu'à ce qu'elle ait 2 mm d'épaisseur et découpez des feuilles de différentes tailles. Dessinez des nervures avec la pointe d'un couteau. Réfrigérez le moule garni et les feuilles de pâte environ 20 minutes.

Couvrez le moule de papier sulfurisé et étalez une couche de haricots secs. Enfourez 10 minutes, retirez du four et jetez le papier et les haricots. Remettez le moule au four et prolongez la cuisson de 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Pendant ce temps, mettez les feuilles sur une plaque de four, badigeonnez les d'œuf et enfourez 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez refroidir.

Pour la garniture : préchauffez le four à 180°C. Battez les œufs, et le sucre dans une grande terrine. Ajoutez le potiron, la crème fraîche, le xérès et les épices; remuez bien. Versez le mélange sur la pâte, égalisez la surface avec le dos d'une cuillère et enfourez 40 minutes. Laissez refroidir à température ambiante et décorez avec les feuilles. Servez avec de la crème fraîche ou de la glace.





CAKE AU POTIMARRON



Ingrédients pour 6 pers.

*300 g de potimarron
épluché et coupé en
morceaux
50 g de farine
100 g de gruyère râpé
60 g de beurre fondu
3 œufs
10 cl de lait
2 c à s de crème fraîche
100 g de champignons de
Paris émincés
30 g de pignons ou de
graines de tournesol
grillés à sec dans la poêle
2 pincées de noix de
muscade en poudre
1 c à c de persil haché
1 gousse d'ail hachée
sel, poivre*

Préchauffez le four à 180 °C.

Faites cuire le potimarron à la vapeur en le salant légèrement, réduisez-le en purée et mélangez-le au lait.

Faites cuire les champignons à la poêle avec l'ail ; salez et poivrez.

Battez les œufs et le beurre fondu jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez la farine. Mélangez le tout en ajoutant le gruyère râpé et la crème fraîche. Ajoutez les pignons ou les graines de tournesol, le persil et la muscade. Salez et poivrez puis versez dans un moule à cake beurré.

Enfournez 30 à 40 minutes. La cuisson est terminée quand la pointe du couteau ressort sèche. Servez avec une sauce tomate et une céréale ou simplement avec une salade verte.



SPAGHETTIS DE COURGE, SAUCE TOMATE FRAÎCHE



Ingrédients pour 4 pers.

*1 courge spaghetti de 1,2
kg ou plus
1 kg de tomates bien
mûres
1 oignon
2 gousses d'ail
1 bouquet garni (thym,
laurier, persil)
1 c à c de sucre en poudre
1 morceau de Parmesan
Reggiano
2 c à s d'huile d'olive
sel, poivre.*

Préchauffez le four à 200°C. Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur avec un couteau à forte lame. Retirez les graines avec une cuillère.

Pelez les tomates après les avoir plongées dans de l'eau bouillante. Coupez-les en deux et pressez-les légèrement pour éliminer les graines. Coupez la chair en dés. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

Déposez la courge, côté coupé vers le bas, dans un grand plat à gratin. Ajoutez un verre d'eau. Faites cuire au four pendant 30 à 45 minutes (selon la taille de la courge).

Pendant ce temps, faites revenir l'oignon à l'huile d'olive dans une sauteuse pendant 2 minutes. Ajoutez les tomates, le bouquet garni, l'ail et le sucre. Faites cuire sur feu doux sans couvrir pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Pendant la cuisson, ajoutez un filet d'huile d'olive à la surface pour rendre la sauce plus onctueuse. Salez et poivrez à la fin.

Sortez la courge du four et effilochez la chair avec une fourchette. Elle se détachera en forme de spaghetti. Servez ces spaghettis nappés de sauce tomate, avec le parmesan fraîchement râpé ou taillé en copeaux.



RISOTTO À LA COURGE ET AU LARD



Ingrédients pour 4 pers.

300 g de riz rond

½ courge Butternut pelée

et épépinée

1 oignon pelé et émincé

300 g de lard paysan

détaillé en cubes

1 petit verre de vin blanc

1 cube de bouillon de

légumes

1 carotte pelée

30 g de beurre

40 g de Parmesan râpé

1 c à s de maïs cuit

huile d'olive

sel, poivre

Détaillez la courge en morceaux. Portez 1,5 litre d'eau salée à ébullition et faites-y cuire la courge jusqu'à ce qu'elle soit tendre, 20 minutes environ. Retirez les morceaux de courge à l'aide d'une écumoire et réservez-les. Dans l'eau de cuisson de la courge, ajoutez les parures du lard (couenne), le bouillon cube, la carotte et autres aromatiques à disposition (queues de fenouil, de persil, branche de céleri, tiges d'oseille...). Portez à ébullition puis laissez frémir à petit feu.

Dans une sauteuse, faites griller les morceaux de lard jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Débarrassez et réservez. Essuyez la sauteuse et faites-y suer l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Quand il est translucide, ajoutez le riz pour le faire nacrer. Mouillez avec le vin blanc et faites revenir jusqu'à évaporation. Ajoutez une bonne louche de bouillon et faites cuire à feu moyen, sans cesser de remuer, en ajoutant le bouillon progressivement, au fur et à mesure de son évaporation, pendant 17 minutes.

Incorporez la courge, les deux tiers du lard grillé et mélangez bien. Ajoutez le beurre et le Parmesan, couvrez, retirez du feu et laissez reposer 2 minutes. Mélangez à nouveau et ajoutez le reste du lard. Servez aussitôt avec un tour de poivre du moulin et quelques grains de maïs pour le croquant.





PATIDOU COCOTTE



Ingrédients pour 1 pers.

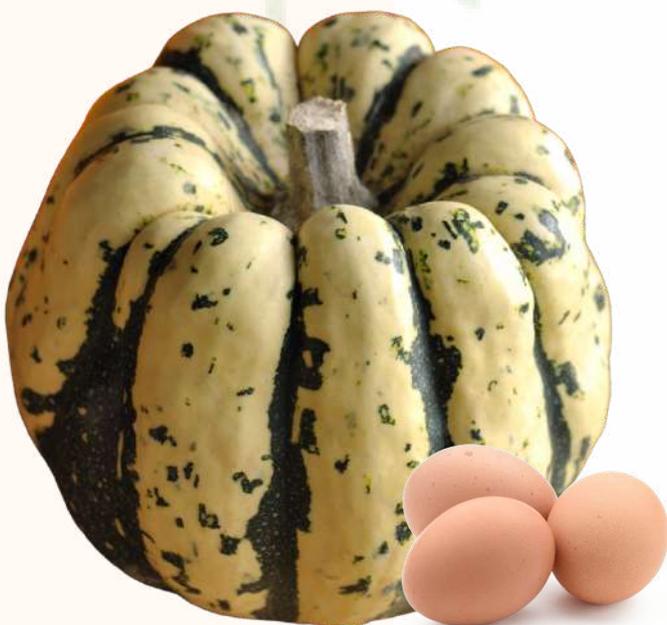
*1 patidou de taille
moyenne
1 œuf
2 cuillères de crème
fraîche
fromage râpé
sel, poivre*

Coupez le chapeau du patidou et évidez les graines à l'intérieur. Conservez le chapeau.

Mettez à cuire entre 45 minutes et 1h à 200°C (le patidou est cuit quand la chair est devenu tendre).

Lorsque le patidou est presque cuit, sortez-le du four, cassez un œuf dans la cavité, ajoutez 2 cuillères de crème fraîche. Salez, poivrez et recouvrez de fromage râpé

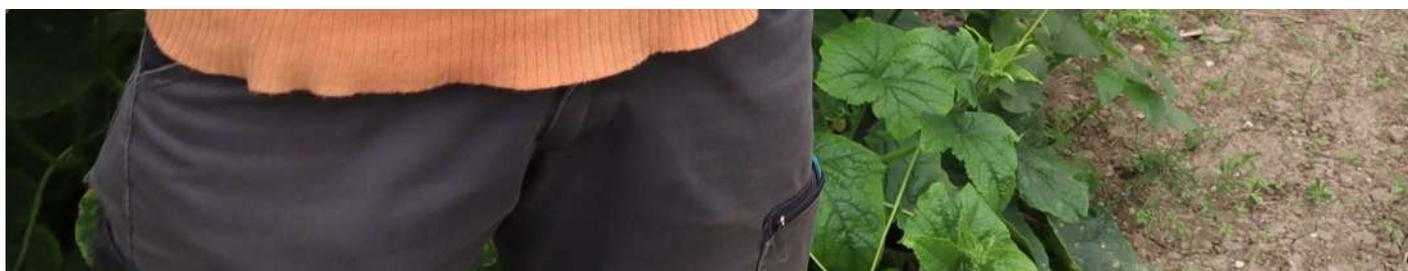
Mettez de nouveau à cuire pendant 15 minutes, en posant le chapeau sur la préparation.





LES RECETTES DE MARIE BAILLEUL

productrice de courges à Gonnehem (62)



PATIDOU EN GRATIN, PISTACHES ET PARMESAN



Ingrédients pour 4 gratins individuels

1 patidou de 500 g environ

3 oeufs

*200 g d'allumettes de
poitrine fumée*

50 g de parmesan

40 g de pistaches

2 c à s de lait

2 c à s de crème liquide

50 g de flocons de riz

complet bio

1 c à s de ciboulette

ciselée

huile d'olive

sel, poivre

Finition : une poignée de

flocons de riz et une

poignée de graines de lin.

Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir à sec les allumettes de lardons dans une poêle. Ensuite, égouttez-les bien sur du papier absorbant. Cette étape permet de dégraisser les lardons et de leur donner du croustillant. Réservez.

Après avoir rincé le patidou, ôtez-en le pédoncule. Coupez le patidou en deux et enlevez les graines à l'aide d'une cuillère. Découpez-le ensuite en larges tranches et râpez-le avec la peau à l'aide d'un robot (grille moyenne).

Râpez le parmesan. Concassez les pistaches dans un mortier. Rincez et ciselez la ciboulette. Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez le lait, la crème, le parmesan, une cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre, et mélangez bien. Ajoutez le patidou râpé, mélangez bien. Ajoutez les lardons, les pistaches concassées, la ciboulette ciselée et les flocons de riz, mélangez à nouveau.

Versez un peu d'huile d'olive dans le fond des plats à gratin. Répartissez l'appareil à base de patidou dans les plats. Saupoudrez la surface des gratins d'une pincée de flocons de riz et de graines de lin. Finissez par quelques gouttes d'huile d'olive. Enfournez pour 30 minutes de cuisson.



SOUPE DE FUTSU BLACK AU LAIT DE COCO



Ingrédients pour 4 pers.

*1 courge Fitsu Black
2 gousses d'ail hachées
finement
un gros oignon blanc
coupé finement
250 ml de lait de coco
1 cube de bouillon de
légume
1 c à c de cumin en
poudre
1 c à c de mélange 4
épices (cannelle,
gingembre, muscade et
girofle)
huile d'olive
coriandre
1 citron vert.*

Dans une grande casserole à fond épais, type Le Creuset, faites revenir lentement dans l'huile d'olive les oignons, l'ail, le cumin et les épices. Couvrez pendant ce temps-là (attention à ne pas faire brûler le fond).

Ajoutez ensuite les morceaux de courge pelés avec un petit fond d'eau et le cube de bouillon. Laissez mijoter tout en remuant régulièrement jusqu'à ce que les morceaux de courges se décomposent complètement.

Ajoutez alors les 250 ml de lait de coco et encore 500 ml d'eau et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Retirez du feu, passez le mixer.

Ajoutez le jus du citron vert en commençant par la moitié. Mélangez bien, rajoutez du jus de citron et adaptez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez la soupe parsemée de feuilles de coriandre.



QUICHE AU POTIRON FUTSU BLACK



Ingrédients

1 pâte feuilletée

700 g de potiron Futsu

Black en cubes

200 g d'oignons émincés

100 g de fromage râpé

100 ml de crème fraîche

3 œufs

sel, poivre

noix de muscade

piment d'Espelette.

Commencez par faire cuire le potiron 15 minutes à la vapeur.

Faites revenir pendant ce temps-là les oignons dans de l'huile d'olive.

Mélangez ensuite les deux et écrasez le tout au presse-purée sans tomber dans l'excès.

Mélangez bien et assaisonnez avec les épices.

Préchauffez le four à 180 – 200°C.

Battez les œufs entiers avec la crème fraîche et le fromage, ajoutez les légumes et mélangez bien.

Étalez la pâte dans un moule à tarte et versez le mélange légumes-œufs par-dessus.

Faites cuire 30 à 40 minutes au four.





POMME D'OR FARCIE AUX LÉGUMES



*Ingédients
pour 4 pers.*

*4 courges Pomme d'Or
légumes feuilles ou
racines type poireaux,
carottes, navets, panais,
épinard...
crème fraîche
gruyère râpé
sel, poivre.*

Faites cuire les courges 15 minutes à la vapeur ou 20-25 minutes à l'eau bouillante, après l'avoir piquée en 2 points pour ne pas qu'elle explose.

Une fois la courge précuite, coupez un chapeau, retirez les pépins et évidez la chair.

Mélangez la chair extraite de la courge avec d'autres légumes feuilles ou racines (poireaux, carottes, navets, panais, épinards...) coupés en julienne et cuits préalablement.

Salez, poivrez, ajoutez un peu de crème et de gruyère et garnissez les coques évidées.

Un passage au four pour gratiner le tout et vous disposez d'un plat équilibré et magnifiquement présenté !





LA RECETTE DE PIERRE CAMPION

producteur de courges à Pitgam (59)





COURGE SPAGHETTI CARBONARA



Ingrédients pour 4 pers.

*1 courge spaghetti
200 g de lard fumé
2 oignons
25 cl de crème fraîche
100 g de parmesan.*

Faites cuire la courge spaghetti entière, pendant 20 à 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante, ou pendant 40 minutes à 1h au four ou pendant 10 à 20 minutes dans une cocotte-minute.

Une fois bien cuite, coupez la courge en deux dans le sens de la longueur, enlevez les graines et récupérez la chair à l'aide d'une fourchette. Laissez égoutter.

Dans une poêle, faites revenir les lardons et les oignons.

Ajoutez les spaghettis de courge et la crème fraîche.

Salez et poivrez et enfin saupoudrez de parmesan.

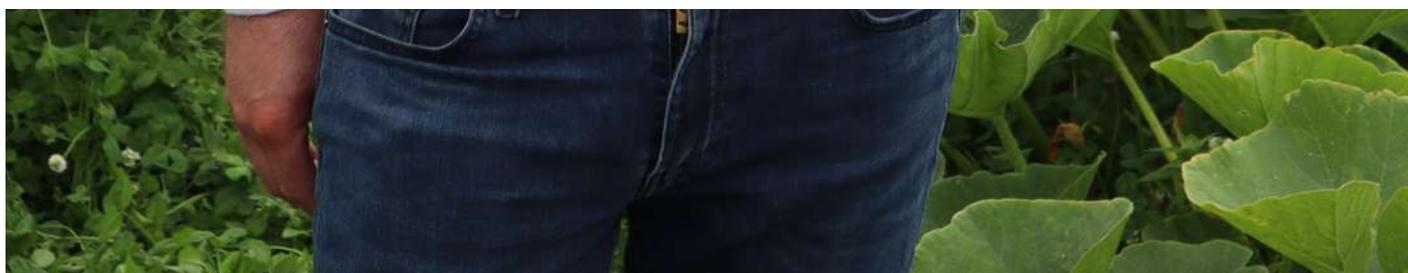
Servez bien chaud.





LES RECETTES DE DAVID WEKSTEEN

producteur de courges à Herzeele (59)



SOUPE BUTTERNUT ET LARDONS



Ingrédients pour 4 pers.

*1 courge Butternut
30 g de lardons
1 cube de bouillon de
volaille
800 ml d'eau
700 ml de crème fraîche
1 petit oignon
20 g de noisettes
décortiquées
1 c à c d'huile d'olive
sel, poivre*

Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir dans un faitout avec de l'huile d'olive chauffée. Ajoutez 80 cl d'eau avec le cube de bouillon émietté.

Coupez et pelez le potiron puis coupez-le en dés.

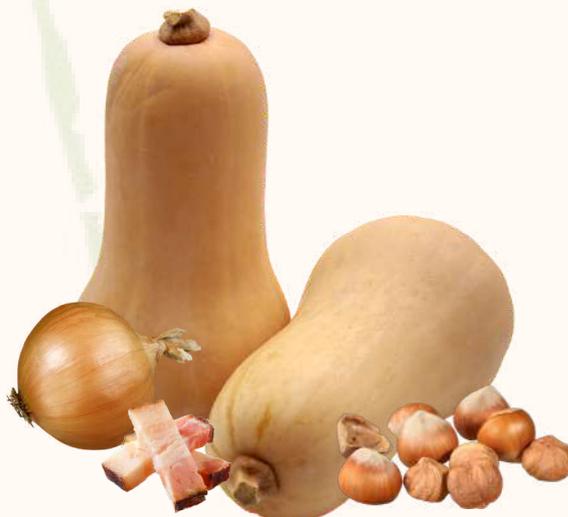
Ajoutez les dés de potiron et laissez cuire à couvert 30 minutes.

Hachez grossièrement les noisettes et faites-les griller dans une poêle chaude antiadhésive. Réservez les noisettes et faites revenir les lardons.

Mixez le potiron directement dans le faitout et versez la crème.

Salez légèrement et poivrez.

Répartissez dans les bols, ajoutez les noisettes et les lardons.



GRATIN DE POTIMARRON AU CHORIZO



Ingrédients pour 6 pers.

800 g de Potimarron

1 oignon

*120 g de chorizo coupé en
tranches*

250 g de Mozzarella

*6 c à s de coulis de
tomates*

200 ml d'eau

*2 c à c d'origan ou herbes
de Provence*

Préchauffez le four à 180°C.

Pelez le potimarron et coupez-le en tranches.

Pelez l'oignon et émincez-le.

Dans un plat à gratin, alternez les tranches de potimarron, oignon, chorizo et mozzarella.

Mélangez l'eau, le coulis de tomates et l'origan. Salez et poivrez.

Versez sur les légumes.

Couvrez le plat avec de l'aluminium. Faites cuire pendant 30 minutes au four. Retirez l'aluminium et laissez dorer 10 minutes.



Astuces pour les graines de courge :

Récupérez vos graines de courge. Lavez-les sous l'eau, retirez les filaments. Epongez-les sur un torchon propre puis laissez-les sécher toute une nuit en les étalant au maximum. 30 minutes avant de servir votre soupe, préchauffez le four à 160°. Mélangez vos graines avec des épices (curry, paprika...), la fleur de sel (en option) et 1 à 2 cuil. d'huile d'olive. Mélangez bien et versez sur une plaque à four couverte de papier cuisson. Enfourez 10 à 15 minutes en remuant à mi-cuisson.



Norabio

Producteurs de nature

CONTACT

03 61 58 41 60

contact@norabio.fr

Zone de la Houssoye, rue Calmette

59280 Bois-Grenier

SOURCES

<https://www.foodette.fr/recette/butternut-rotie-farcie-creme-parmesan-ail-thym-chapelure>

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/1011079-courge-butternut-rotie-au-four>

<https://www.cuisineaz.com/recettes/crumble-de-potimarron-cyril-lignac-104225.aspx>

<https://www.grazia.fr/cuisine/recettes/tarte-potimarron-feta-oignons-rouges>

<https://variations-gourmandes.blogspot.com/2012/10/patidou-en-gratin-pistaches-et-parmesan.html>

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/plat-unique/soupe-butternut-lardons-244581>

“Tout est bon dans la courge”, 2016, de Sophie Brissaud

“Mieux manger toute l’année”, 2018, Laurent Mariotte

“La Cuisine Végétarienne pour Tous”, 2001, de Susan Tomnay

“Les Recettes de Marelles” de l’association Marelles