

QUE FAIRE AVEC...

... une courge **Carat** ?



*Chair orangée fondante,
un peu sucrée, au léger
goût de carotte.*

*Cousine de la courge
Musquée de Provence.*

*A peler avant cuisson
(sauf si cuisinée en farci).*

Quiche à la courge Carat et au poireau caramélisé

- ✿ Laver, éplucher et épépiner **500 g de courge**. La couper en gros morceaux et faire cuire à l'eau pendant 15-20 min. L'égoutter, puis réduire en purée.
- ✿ Laver **300 g de poireau** et couper le blanc en rondelles (garder le vert pour une bonne soupe). Faire revenir 10-15 min dans une poêle avec **1 c-à-s d'huile d'olive** et **1 c-à-s rase de sucre** [roux]. Les rondelles doivent commencer à dorer. Réserver.
- ✿ Dans un saladier, mélanger les jaunes de **deux œufs** avec **200 g de fromage blanc** et **70 g de fromage râpé**. Incorporer la purée de courge. Assaisonner avec **sel, poivre** et **noix de muscade**. Battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter délicatement à la préparation en deux ou trois fois.
- ✿ Déposer **une pâte feuilletée ou brisée** dans un moule à tarte. Verser l'appareil sur la pâte puis enfourner à 180°C pour 40 min environ.
- ✿ Disposer par-dessus la tarte le poireau caramélisé et poursuivre la cuisson pendant 5 min.

* * *

Flan de courge Musquée de Provence

- ✿ Râper la chair de **1kg de courge** et mettre à cuire à sec jusqu'à évaporation complète de l'eau.
- ✿ Battre **4 œufs**, **60 g de sucre** et **50 cl de lait** dans un saladier, et incorporer à la courge.
- ✿ Verser dans un moule beurré et enfourner environ 1h à 210°C.
- ✿ Saupoudrer de **100 g de noix de coco râpée**, et servir tiède.

* * *

Petite purée de courge Musquée de Provence gratinée

- ✿ Laver, éplucher, épépiner et couper en dès 1 kg de courge. Faire de même avec **500 g de pomme de terre**. Enfin, peler et hâcher **deux gousses d'ail** très finement.
- ✿ Mettre tous les légumes dans une sauteuse, couvrir de 30 cl de lait, saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade et l'ail hâché. Faites cuire 20 min à feu moyen.
- ✿ Ecraser ensuite le tout en purée, en ajoutant **75 g de beurre** et **3 œufs**. Verser le tout dans un plat à gratin beurré.
- ✿ Mélanger **50 g de chapelure** avec **2 c-à-s de persil** et **50 g de parmesan**. Saupoudrer le plat avec le mélange et arroser d'un petit filet d'**huile d'olive**.
- ✿ Faire gratiner 10 min au four.

* * *

Velouté de courge Musquée de Provence

- ✿ Laver, éplucher, épépiner et couper en dès 1 kg de courge. Dans une marmite, recouvrir à fleur d'eau avec un **cube de bouillon**. Couvrir et cuire environ 25 min.
- ✿ Retirer du feu et mixer, ajouter **2 c-à-s de crème fraîche épaisse, une pincée de muscade** et bien mixer à nouveau. Déguster aussitôt, bien chaud !

* * *

Courge Carat farcie (4 personnes)

- ✿ Laver une courge d'environ 800 g et la mettre à cuire entières 10 min dans un four à 200°C.
- ✿ Pendant ce temps, mixer ensemble **120 g de chair à saucisse, 100 g de viande de boeuf hachée, 50 g de mie de pain, 10 cl de lait, et une pincée d'épices à salade**.
- ✿ Sortir la courge, la décalotter et enlever les graines. Garnir de farce avant de remettre le chapeau et de remettre à cuire 20 min à 200°C.

* * *

Confiture de courge Musquée de Provence (pour 1kg de courge)

- ✿ Mettre **1kg de sucre** dans la bassine à confiture (ou une marmite) avec juste un peu d'eau. Cuire à feu modéré, jusqu'à ce que le sucre fasse fil quand on soulève la cuillère en remuant.
- ✿ Ajouter la courge pelée et coupée en morceaux, le zeste d'**un citron**, le jus d'**une orange** et du citron, ainsi **qu'un quart de gousse de vanille**.
- ✿ Quand la courge est sur le point de fondre, retirer les morceaux avec une écumoire et faire réduire le sirop.
- ✿ Remettre les morceaux dans le sirop et cuire encore 5 à 8 min.
- ✿ Mettre en pot à chaud.

* * *

Tarte choco-courge (6-8 personnes)

- ✿ Couper **une courge de 600 g environ** en deux, enlever les graines, éplucher la courge et la couper en dés.
- ✿ Faire cuire 8 mn à la vapeur.
- ✿ Faire fondre **200 g de chocolat noir pâtisseries** avec **100 g de beurre** ; ajouter **100 g de sucre**. Mélanger.
- ✿ Ajouter la courge et mixer finement en purée. Possibilité d'ajouter **½ cuillère à café de cannelle** et **une cuillère à café d'arôme de vanille**. Faire refroidir cette garniture au réfrigérateur.
- ✿ Pendant ce temps, faire cuire à blanc **une pâte sablée** (15 à 20 mn à 200°C) en la lestant (avec des haricots secs ou avec un autre moule posé sur du papier sulfurisé). La faire refroidir et étaler dessus la préparation choco-courge.

* * *