

QUE FAIRE AVEC...

... une courge **Délicata** ?



Chair blanche à jaune pâle, légèrement farineuse. Goût fin de noisette et de châtaigne.

Peau comestible sans nécessité de peler.

Courges Délicata farcies au quinoa et lardons (4 personnes)

- ✿ Faire cuire **80g de quinoa** 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis égoutter.
- ✿ Laver les courges Délicata, les couper en deux et retirez les graines.
- ✿ Peler et émincer **un oignon**. Ciseler une cuillère à soupe de **persil**.
- ✿ Dans un saladier, mélanger la quinoa avec **15 cl de crème fraîche liquide**, l'oignon, **50 g de comté**, **100g de lardons** et le persil. Saler légèrement.
- ✿ Farcir chaque demi-courge de quinoa (façon tomate farcie). Saupoudrez avec **30 g de comté râpé**.
- ✿ Faire cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.

* * *

Frites de courge Délicata (pour 1 courge)

- ✿ Préchauffer le four 230°C
- ✿ Couper la courge dans le sens de la longueur et retirer les graines. Couper chaque moitié en tranches.
- ✿ Mettre dans un bol. Ajouter **2 c-à-s d'huile d'olive**, **2 c-à-s de Parmesan râpé**, saler et poivrer.
- ✿ Étendre sur une plaque à cuisson qui a été tapissée d'**une feuille de papier cuisson**.
- ✿ Cuire pendant 15 min.

* * *

Courge délicata, pommes de terre en gratin

- ✿ Mettre **50 g de parmesan** et **70 g de Comté** coupés en morceaux dans un robot et mixer 10 à 15 s, selon la dureté des fromages et la finesse désirée. Réserver.
- ✿ Éplucher, laver et découper en tronçons d'environ 3 cm une courge délicata et **6 pommes de terre**. Mixer au robot 10 à 15 s à nouveau.
- ✿ Ajouter **20 cl de lait de coco**, **50g de fromage râpé**, saler et poivrer. Bien mélanger, puis verser dans un plat à gratin.
- ✿ Dans un saladier, verser **350 g de lait**, puis ajouter **trois oeufs**, **30 g de farine**, **50 g de fromage râpé**, **un cube de miso** (ou tout autre cube salé) et **une c-à-c de mélange "4 épices"**. Mélanger. Verser dans le plat et incorporer délicatement à la maryse.
- ✿ Saupoudrer avec les **20 g de fromage râpé** et enfourner pour 1 h de cuisson (45 minutes à 180°C et 15 min à 160°C).
- ✿ Servir avec quelques feuilles de roquette.

* * *

Courge Délicata farcie à la saucisse (2 personnes)

- ✿ Couper la courge en 2 dans le sens de la longueur, enlever les graines.
- ✿ Badigeonner la face coupée des courges avec de l'huile d'olive et les précuire a four, face coupée sur la plaque, environ 15 min.
- ✿ Retirer la peau de **deux grosses saucisses** (ex : saucisses de Toulouse). Faire revenir la chair avec **un oignon, une gousse d'ail** et de l'**estragon**.
- ✿ Ajouter **10 cl de bouillon de poulet**.
- ✿ Mettre la farce dans la courge, puis ajouter **50 g fromage de chèvre frais** (aux herbes si possible) et **quelques cerneaux de noix**.
- ✿ Enfourner à 180°C pendant 30 à 40 min.

* * *

Courge Delicata farcie aux champignons (4 personnes)

- ✿ Dans une grande poêle, faire revenir **un oignon** finement hâché dans de l'**huile d'olive** à feu moyen jusqu'à ce qu'il se colore légèrement, pendant 5 à 10 min.
- ✿ Ajouter **2 gousses d'ail** émincées et faire revenir encore 1 min.
- ✿ Ajouter **1 c-à-c de graines de fenouil** et **un fenouil** tranché et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit mou, pendant 5 à 10 minutes.
- ✿ Ajouter **170 g de champignons** tranchés, saler et poivrer. Cuire jusqu'à ce que les champignons deviennent mous, pendant 5 à 10 min.
- ✿ Faire dorer à part **20 g de noix de pin**. Incorporer ensuite à la préparation, avec du **persil hâché**. Eteindre le feu et laisser le tout légèrement refroidir dans la poêle.
- ✿ Dans un bol de taille moyenne, mélanger **50 g de chapelure** et **50 g de fromage parmesan**. Incorporer la moitié du mélange chapelure-fromage au mélange de champignons.
- ✿ Placer les courges coupées en deux sur une plaque à pâtisserie à rebords recouverte de **papier cuisson** et les assaisonner avec sel et poivre. Remplir chaque courge de la farce aux champignons, la recouvrir du mélange chapelure-fromage restant et d'un filet d'huile d'olive.
- ✿ Enfourner à 200°C pendant 30 à 40 min, jusqu'à ce que la courge soit tendre et le dessus doré. Servir chaud ou à température ambiante.