

# QUE FAIRE AVEC...

## ... une courge **Futsu Black** ?



*Chair ferme jaune-orangée, un peu sucrée et très fruitée, voire goût prononcé de noisette.*

*A peler avant cuisson (par quartier) ou après.*

### Moschata en beignets

- ✿ Mélanger **1 jaune d'œuf**, **7 cuillères à soupe de farine**, **½ sachet de levure**, **un peu de lait**, **une bonne poignée de de gruyère râpé**. Saler. Laisser reposer cette pâte pendant 20 min. Au moment de l'emploi, incorporer le blanc d'œuf monté en neige.
- ✿ Faire cuire 7 min à la vapeur la courge et la râper en fines lamelles. Enrober ensuite les morceaux dans la pâte à frire et les plonger dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

\* \* \*

### Courge Futsu Black farcie au boulgour et légumes

- ✿ Faire cuire la courge 20-30 min dans une casserole d'eau bouillante ou à la vapeur, jusqu'à ce que la courge soit tendre (ou 30-40 min au four à 180°C, en coupant le haut, en l'évidant et en mettant un fond d'eau dans le plat).
- ✿ Une fois cuite (vérifier avec un pic qu'elle est tendre), passer la courge sous l'eau froide et coupez le haut. Retirer un peu de chair en faisant attention de ne pas abimer la peau et coupez la en dés.
- ✿ Hacher un oignon, ajouter **200g de poireau** et **200g de carotte** coupés en dés, puis faire revenir avec un peu **d'huile d'olive**. Saler, ajouter un peu de **cumin**, couvrir d'eau et laisser mijoter 15 min. Ajouter les dés de courge.
- ✿ Faire cuire **100g de boulgour**.
- ✿ Placer la courge dans un plat à gratin. Saler un peu l'intérieur de la courge, puis déposer une couche de légumes, puis de boulgour, puis de nouveau de légumes. Parsemer de **fromage râpé** et enfourner 15-20 min à 180°C.

\* \* \*

### Potage Futsu Black et coco

- ✿ Dans une grande casserole à fond épais, faire revenir dans l'**huile d'olive** et à couvert **un gros oignons**, **2 gousses d'ail** hachées, **un dé de gingembre** haché [quelques branches de **coriandre fraîche**], une **c-à-c de cumin** et une **c-à-c de mélange 4 épices** (cannelle, gingembre, muscade et girofle).
- ✿ Ajouter les morceaux de courge pelés, avec un petit fond d'eau et **un cube de bouillon**. Laisser mijoter tout en remuant régulièrement jusqu'à ce que les morceaux de courges se décomposent complètement.
- ✿ Ajouter **400 ml de lait de coco** et encore 500ml d'eau et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- ✿ Retirer du feu, mixer. Ajouter un jus de **citron vert**, et bien mélanger. Saler, poivrer et ajouter **20g de beurre** avant de servir.

Retrouvez ces recettes sur [www.lesbiodelisle.fr](http://www.lesbiodelisle.fr)