

# QUE FAIRE AVEC...

## ... une courge Jack Be Little ?



*Chair orangée sucrée  
avec un goût de  
châtaigne.*

*Peau fine sans nécessité  
de peler.*

### Jack be little farcie au mont d'or et au bacon

- ☼ Cuire à la vapeur 15-20 min selon la taille de la mini-citrouille.
- ☼ Lorsqu'elles sont froides, leur couper la tête (comme pour une tomate farcie), enlever les graines et creuser très légèrement sans déchirer le légume.
- ☼ Découper la chair enlevée en petits cubes et mélanger avec des **cubes de mont-d'or** et des petits morceaux de **bacon**. Saler et poivrer.
- ☼ Remettre le tout dans les courges, chapeauter, et enfourner à 200°C pendant 15 min.

\* \* \*

### Jack be little farcies (pour 4 courges de 200g environ)

- ☼ Laver les courges et les faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 15 min. Egoutter puis les refroidir sous l'eau. Découper un chapeau sur chaque Jack be little et à l'aide d'une cuillère, les évider. Déposer les courges évidées dans un plat et réserver dans un four préchauffé à 80°C, le temps de préparer la farce.
- ☼ Séparer la chair des pépins. Jeter les pépins et hacher la chair.
- ☼ Eplucher **deux oignons** et les hacher finement. Eplucher **une tomate**, en ôter les graines et la couper en petits morceaux.
- ☼ Verser **deux c-à-s d'huile d'olive** dans une poêle ou un wok. La faire chauffer et y faire revenir les dés d'oignon. Ajouter les cubes de tomates et ceux de courge. Mélanger puis ajouter **500 g de bœuf haché**. Saupoudrer de miettes de **thym**, saler, poivrer. Faire cuire 7 à 8 min.
- ☼ Une fois cette opération effectuée, garnir les courges généreusement et remettre le chapeau. Servir immédiatement.

\* \* \*

### Jack be little farcies (variantes)

- ☼ Laver les courges. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes.
- ☼ Les passer sous l'eau froide. Découper un chapeau sur chaque courge et les évider à l'aide d'une cuillère.
- ☼ Enlever les pépins et hacher la chair (ou écraser à la fourchette).
- ☼ Mélanger la chair avec ce que vous avez sous la main pour faire une farce
  - ex : 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 jaunes d'œufs, 50 g de comté râpé
  - ex : 2 échalotes, des champignons, ail (le tout revenu à la poêle) + crème fraîche
  - ex : 2 oignons, un peu de tomate, de la viande hachée
- ☼ Garnir les courges, remettre le chapeau et enfourner à 180°C 15 à 20 mn.

\* \* \*

### Jack be little farcis aux champignons (pour 1 kg de courge)

- ✿ Faire cuire les courges jack-be-little à la vapeur pendant 15min. Les laisser refroidir.
- ✿ Lorsqu'elles sont froides, leur couper la tête (comme pour une tomate farcie), enlever les graines et creuser très légèrement, découper la chair enlevée en petits cubes et réserver.
- ✿ Eplucher et ciseler très finement **2 échalotes**, les suer avec un peu d'**huile d'olive** dans une poêle.
- ✿ Laver, éplucher **150 g de champignons**, les tailler en petits cubes (quelques mm), les ajouter aux échalotes, assaisonner.
- ✿ Ajouter les morceaux de jack be little. Faire cuire la farce à feu doux pour faire évaporer toute l'eau.
- ✿ Ciseler finement quelques branches de **persil**, puis l'ajouter à la farce.
- ✿ Remplir les jack-be-little avec cette farce. Saupoudrer du **parmesan râpé** dessus.
- ✿ Enfourner à 200°C pendant 10min environ, le temps que le parmesan fonde et que la courge se réchauffe.

\* \* \*

### Jack be little oeuf cocotte (pour 4 courges de 200 g environ)

- ✿ Laver les courges et couper le haut de façon circulaire de façon à avoir un chapeau/couvercle. Retirer les pépins et gratter un peu l'intérieur afin d'ôter les fils.
- ✿ Mettre les courges à cuire à la vapeur (20 min dans un cuit-vapeur).
- ✿ Creuser délicatement l'intérieur de façon à obtenir un peu de chair (attention à ne pas transpercer la peau). A l'intérieur de la courge, mélanger la chair de la courge à **1 c-à-c de crème fraîche épaisse** et **15 g de comté** détaillé en copeaux. Saler, poivrer et saupoudrer de **noix de muscade**. [variante possible avec 10/15 g de lardons poêlés dans chaque courge].
- ✿ Casser un oeuf à l'intérieur de chaque courge (**soit 4 œufs**) et ajouter une c-à-c de crème fraîche sur le blanc de l'oeuf (comme pour un oeuf cocotte).
- ✿ Placer les courges dans un plat à gratin avec un fond d'eau dans le plat, et enfourner à 200°C pendant 15-20 min.

\* \* \*