

QUE FAIRE AVEC...

... une courge potimarron ?



Chair jaune, épaisse et crémeuse. Saveur douce, goût prononcé de marron.

Peau comestible, sans nécessité de peler.

Terrine de potimarron (4 personnes)

- ✿ Peler **700 g d'oignons**, et couper le **potimarron (env. 1 kg)** en rondelles fines après avoir vidé son cœur.
- ✿ Dans une terrine huilée (assez profonde et allant au four), alterner lit d'oignons et lit de potimarron, en finissant par le potimarron.
- ✿ Saler (très peu) et répartir **2 à 3 cuillères à café de curry** sur chaque couche de potimarron.
- ✿ Diluer **un quart de bouillon cube** dans l'eau.
- ✿ Verser sur les légumes et placer le couvercle à terrine.
- ✿ Mettre au four pendant 1 heure environ, à 180°C. Servir avec du riz, une viande ou un poisson.

* * *

Purée soufflée de potimarron (5 personnes)

- ✿ Retirer les graines du potimarron et le couper en morceaux grossiers (en laissant la peau).
- ✿ Le mettre à l'eau ou à la vapeur avec **3 grosses pommes de terre**. Une fois que c'est cuit, réduire le tout en une purée bien lisse et la laisser tiédir.
- ✿ Séparer les blancs des jaunes de **3 œufs** et monter les blancs en neige. Saler et poivrer, puis incorporer les jaunes d'œufs à la purée (+ un peu de lait si trop épaisse) et les blancs en neige
- ✿ Facultatif : on peut également rajouter du **fromage type parmesan ou emmental**, de la **crème fraîche** ou encore de la béchamel, ainsi que de la **muscade** et du **cumin**
- ✿ Répartir dans un plat à gratin ou dans des ramequins, et faire cuire au four à 180°C pendant 20-30 min.

* * *

Tarte au potimarron et roquefort

- ✿ Découper en cubes le potimarron.
- ✿ Dans une grande poêle, faire revenir **un oignon** haché dans **2 cuillères d'huile d'olive**, ajouter le potimarron coupé en cubes. Laisser cuire à feu doux environ 15 min en ajoutant de temps à autre une cuillère d'eau pour éviter que le tout n'attache.
- ✿ Préparer une garniture à quiche en mélangeant dans un saladier **3 œufs**, **3 cuillères à soupe de crème fraîche**, **20 cl de lait** et **100 g de Comté râpé**. Saler, poivrer, ajouter de la **muscade râpée**.
- ✿ Etaler **une pâte brisée** dans un plat à tarte, et faire précuire la pâte au four à 180°C pendant 5 à 10 min.
- ✿ Emietter **75 g de Roquefort** sur la pâte, puis étaler sur l'ensemble le potimarron cuit grossièrement et verser la préparation sur le tout. Lisser à la fourchette.
- ✿ Enfourner à 180°C pendant 40 min (laisser évaporer l'eau rejetée par la courge).

* * *

Retrouvez ces recettes sur www.lesbiodelisle.fr