

Les Cucurbitacées



J'ai goûté et j'aime



J'ai goûté, mais je n'aime pas vraiment

Je m'appelle



Soupe de potimarron



Purée de courge Butternut



Courge Spaghetti



Tarte au potiron



Soupe de potimarron

1 potimarron
2 oignons
2 pommes de terre
Sel, poivre, muscade, curry



Préparation

Peler le potimarron, retirer les graines et le couper en cubes (si le potimarron est Bio, il n'est pas nécessaire de le peler!).

Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes

Emincer les oignons

Faire revenir tous les légumes 5 min à feu doux dans un peu d'huile d'olive ou de beurre, puis couvrir le mélange d'eau, en incorporant 1 cc de curry, une pincée de muscade, du sel et du poivre.

Prolonger la cuisson 30 minutes environ, puis mixer le mélange. Bon appétit !

Purée de courge Butternut

2 courges Butternut
1 oignon et 1 grosse pomme de terre
Un peu de lait, sel, poivre

Préparation

Peler la courge Butternut avec un économiseur, retirer les graines et la couper en cubes. Peler la pomme de terre, la couper également en cubes et émincer l'oignon. Faire revenir les légumes 5 minutes dans un peu d'huile d'olive ou de beurre puis saler, poivrer et couvrir d'eau. Prolonger la cuisson 20 à 30 minutes. Egoutter les légumes et les mixer (ou les écraser à la fourchette). Si besoin ajouter du lait ou l'eau de cuisson pour que la purée soit moins épaisse.



Cuire une courge Spaghetti ...

À l'eau, dans un faitout : Porter à ébullition 30 minutes

Au four : Inciser la coque et cuire 1 heure au moins à 180°C

Au micro-ondes : Inciser la coque et cuire 10 à 15 minutes

La chair de la courge se détache en filaments fermes d'où le nom de courge spaghetti. Elle s'accommode avec une sauce ou gratinée.



Tarte au potiron et à la cannelle

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| 500 g de potiron | 1 pâte <u>sablée</u> |
| 2 oranges | 80 g de cassonade |
| 25 cl de crème liquide | 3 œufs |
| 1 cc de cannelle en poudre | 1 pincée de gingembre |



Préparation

Peler le potiron et le tailler en cubes. Presser les 2 oranges.

Laisser compoter le potiron avec le jus d'orange et la cassonade 15 min à feu moyen.

Battre les œufs en omelette. Ajouter la crème, la cannelle et le gingembre, puis la compote de potiron et bien mélanger.

Déposer le mélange sur le fond de tarte et faire cuire 25 minutes environ à 180°C

Retrouvez d'autres recettes à base de cucurbitacées
Et tous les livrets recettes précédents sur www.villesaintandre.fr
Rubrique : nos engagements – Programme VIF

Cake au potiron



400 g de potiron
4 œufs
20 ml d'huile végétale
2 cc de cannelle en poudre
¼ de cuillère à café de sel

100 g de sucre en poudre
200 g de farine
1 sachet de levure
2 cc de bicarbonate de soude
quelques gouttes d'extrait de vanille

Préparation

Faire cuire le potiron pendant 20 minutes à la vapeur. Le réduire en purée.
Tamiser ensemble la farine, la levure et le bicarbonate de soude. Ajouter le sel et la cannelle.

Dans un grand saladier, mélanger le sucre et l'huile. Ajouter la purée de potiron et l'extrait de vanille, bien mélanger.

Tout en mélangeant, ajouter les œufs un par un, puis incorporer le mélange de farine.
Déposer la pâte dans un moule à cake beurré et cuire 30 minutes à 180°C.

Servir le cake froid.

Gratin de cucurbitacées

500 à 600 g de cucurbitacée
(potiron, potimarron, courge spaghetti, pâtisson ...)
2 œufs
100 g de gruyère
2 cs de crème fraîche épaisse
Sel, poivre et muscade, selon votre goût

Préparation

Faire cuire la cucurbitacée de votre choix pelée et coupée en gros cubes pendant 20 minutes à la vapeur ou dans très peu d'eau. L'égoutter et la réduire en purée.
Mélanger les œufs, la crème, la moitié du gruyère, le sel, le poivre et la muscade
Ajouter la purée de la cucurbitacée choisie et bien mélanger.
Verser dans un plat à gratin et parsemer du reste de gruyère.
Cuire 30 minutes à 200°C.

Servir avec une salade verte.

Vous pouvez aussi ajouter des lardons ou du jambon dans le gratin.

