

# Les 10 meilleures recettes de Jacqueline Desbrosses sur les cucurbitacées



**Ce document vous est offert par  
l'Association Intelligence Verte**

**[www.intelligenceverte.org](http://www.intelligenceverte.org)**

**BON, BEAU ET BIO À LA FOIS!**

**vitamines, fibres et basses calories**

## **On les appelle “Cucurbitacées”**

Leurs formes sont curieuses, leurs noms amusants :

***Potimarron®, Pomme d’Or®, Patisson,***

***Spaghetti végétal, Giraumon,***

***Doubeurre®, Patidou®***

Ces “Légumes-fruits” aux saveurs douces, pour certains au goût de noisette, de châtaigne ou d’amande, sont de véritables trésors de vitamines et de minéraux indispensables à votre beauté et votre santé.

Leur **magie** c’est d’être à la fois **très riches en nutriments** divers et pourtant **très basses calories**.

***Pour se nourrir sans grossir***

***RAPIDES ET FACILES À PRÉPARER***

**On les cuisine simplement**, en potages, tourtes, gratins, purée d’accompagnement, frites, soufflet, rémoulade, en utilisant par exemple les qualités du Potimarron ou le goût “pâte d’amande” du Patidou, dans la fabrication du pain et de pâtisseries. Grâce à nos conseils et recettes : succès garanti auprès de vos enfants émerveillés et de vos invités.

# Butternut

## SYNONYMES :

Noix de beurre  
Beurrière  
Deubeurre  
Pommata  
Pommato

## PRODUCTION :

Australie  
Mexique  
Europe centrale

## SPECIFICITES :

Certains hybrides récents sont sans graines (seedless).



## CONSOMMATION :

- On peut la faire cuire entièrement dans l'eau pendant environ 30 minutes. On récupère la chair après l'avoir coupée en deux et évidée. Elle est légèrement rose avec un parfum musqué.
- On peut confectionner de délicieuses purées et de savoureux desserts.
- On confectionne aussi les potages veloutés qui ont la saveur d'une véritable "crème de beurre", sans en avoir les inconvénients.

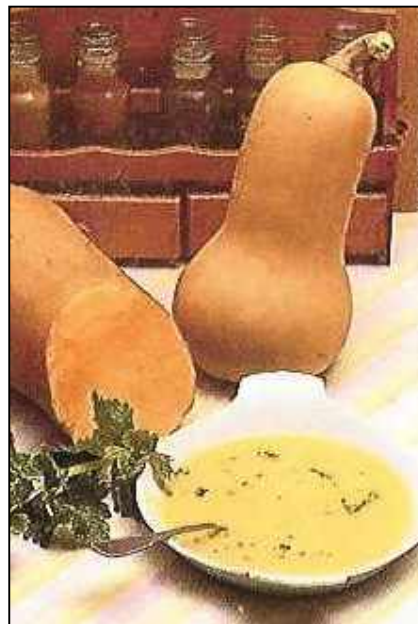
# Velouté de doubeurre

**Ingrédients** pour 6 personnes

- I 1 Couge Butternut
- I 1 litre de lait de vache ou lait de soja, 3 cuillères à soupe de crème fraîche (facultatif), cerfeuil ou persil haché, très peu de sel.

## Préparation :

1. Couper la courge Butternut en quatre, retirer les pépins, la peler. Cuire la chair à l'autocuiseur ou dans une cocotte avec un fond d'eau (20 à 25 mn).
2. Egoutter. Ecraser en purée. Ajouter le lait, la crème fraîche, mixer le tout.
3. Parsemer de cerfeuil ou persil haché. Servir ce Velouté bien chaud.



# Cornue d'hiver

## SYNONYMES :

Acorn  
Courge acorn  
Courge d'hiver  
Winter squash

## PRODUCTION :

U.S.A. - Canada  
Australie  
Europe



## CONSOMMATION :

- La Cornue d'hiver est une courge de l'espèce pepo.
- Elle est très bonne cuite au four et dégustée gratinée, farcie ou avec une noix de beurre comme les pommes de terre en "robe des champs".
- Elle peut faire aussi d'excellents potages et bien d'autres préparations.

# Brochettes de “Cornue d’hiver” au beurre d’ail

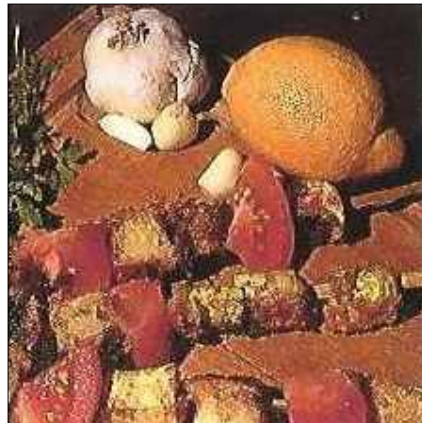
(Façon Jean Montagard – professeur de cuisine végétarienne aux lycées hôteliers de Nice et Menton)

## Ingrédients

- | Une ou deux courges Cornue d’hiver
- | Eléments pour paner à l’anglaise Brochettes en bambou de préférence au métal
- | Beurre d’ail : 8 gousses d’ail, 150 g de beurre.

## Préparation :

1. Lavez et épluchez (facultatif) les courges d’hiver
2. Coupez-les en tronçons carrés de 2 cm x 2cm
3. environ
4. Faites-les blanchir 3 à 4 mn a l’eau bouillante salée : elles doivent rester fermes
5. Rafraîchissez, égouttez
6. Enfilez ces morceaux sur les brochettes
7. Préparez le beurre d’ail : faites blanchir les gousses épluchées, 1 mn à l’eau
8. bouillante
9. Egouttez, passez au mixer en ajoutant le beurre peu à peu. Assaisonnez de façon relevée
10. Laissez à température ambiante
11. Paniez les brochettes. Faites-les cuire par 4 ou 6 à la fois, à l’huile très chaude, jusqu’à ce qu’elles soient bien dorées. Cuisson 15 mn
12. Servez aussitôt avec le beurre d’ail en accompagnement comme une sauce
13. ou une mayonnaise.



# Butter Cup

## SYNONYMES

Beurrine  
Coupe de beurre  
Tasse de beurre

## PRODUCTION

Australie  
Amérique  
Europe



## CONSOMMATION

La Buttercup permet de réaliser de délicieux potages, soufflés, purées, ou desserts et s'accommode de diverses manières.

Pour plus de facilité, faire cuire le fruit entier pendant 30 à 40 minutes. Ensuite couper en deux et évider pour séparer la pulpe de la peau. Récupérer cette chair jaune, pour la mettre dans un récipient, à l'aide d'une cuillère et accommoder suivant vos goûts.

# Potage de Beurrine

## Ingrédients pour 5 ou 6 personnes

- | 250 g de pulpe de Beurrine
- | 150 g de céleri-rave
- | 150 g de tomate pelée et épépinée
- | 12 brins de coriandre
- | 1 gousse d'ail
- | 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- | Durée de cuisson : 25 mn.

## Préparation :

1. Nettoyez la courge ( il n'est pas indispensable de la peler).
2. Coupez en quatre et retirez les pépins.
3. Faites cuire les morceaux de la Beurrine avec le céleri, la tomate, l 'ail émincé, les brins de coriandre, l'huile et un peu de sel dans une cocotte avec 3 dl d'eau. Temps de cuisson 25 mn.
4. Mixez le tout et servez chaud.
5. N.B. : Cette soupe est également très bonne froide additionnée d'un jus de citron et de feuilles de coriandre.





# Giraumon Turban

*Famille des Cucurbita Maxima*

**SYNONYMES** Giraumon des Balkans, Bonnet Turc, Courge à Turban, Squash Turban

## PRODUCTION

Moyen Orient, Asie, Europe



Le Giraumon est l'un des spécimens les plus fascinants de la famille des Cucurbitacées, sa forme d'abord, ressemble à une tête surmontée d'un bonnet, ses couleurs panachées, du rouge vif au vert profond avec des blancs lumineux, égayent un intérieur de leur magie.

Très souvent choisi pour son aspect décoratif, se conserve comme la plupart des cucurbitacées, des semaines et même des mois sur le buffet de la cuisine ou de la salle à manger.

Son goût est semblable à celui de la citrouille. L'accommoder en purée, en soufflé ou en potage. Pour le potage on peut utiliser son aspect décoratif en le découpant sur le dessus, pour l'évider et en faire une soupière improvisée.

Vos invités seront surpris et charmés. Il suffit de décalotter une partie en forme de couvercle, de retirer la chair en la débarrassant des pépins et de la faire cuire à part dans un récipient avec les ingrédients de la soupe. Ensuite réintroduisez le tout dans le Giraumon évidé et servez chaud.

# Soufflé au giraumon

**Ingrédients** pour 6 personnes :

- | 700 gr de chair de Giraumon
- | ¼ de litre de lait, 3 oeufs
- | 2 cuillères à soupe de fine semoule de blé
- | (facultatif) 100 gr de gruyère rape
- | Sel
- | Poivre
- | pincée de noix de muscade

## **Préparation :**

Laver le Giraumon.

Le découper en morceaux pour prélever 700 gr de chair.

Cuire dans très peu d'eau ou à la vapeur (30 mn) ou en cocotte-minute (15 mn). Le faire cuire avec la peau pour le peler plus facilement. Cuire la semoule dans le lait environ 10 mn. Ajouter les deux jaunes d'oeufs. Réserver les blancs.

Bien mélanger, ajouter la pulpe de Giraumon préalablement égouttée et mixée.

Battre les blancs d'oeufs en neige et incorporer au mélange délicatement.

Mettre dans un plat à soufflé et laisser prendre.

Cuisson 20 à 25 mn. au four à 250° Servir chaud.

# Jack be little

## SYNONYMES :

Pomarine  
Mini-citrouille  
Courge de Lilliput

## PRODUCTION :

Amérique du Nord  
Canada  
Europe

## SPECIFICITES :

- Courge portion. Ne se pèle pas.
- Très décorative durant plusieurs mois.



## CONSOMMATION :

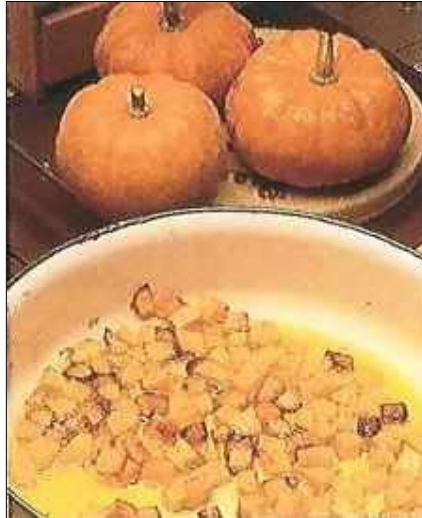
Si vous n'avez jamais mangé de Pomarine frite en dés, comme des pommes de terre sautées, vous serez conquis.

On peut aussi la farcir à la manière "tomate".

# Sauté de "Pomarine" (jack be little)

## Ingrédients :

- | Une mini-citrouille "Pomarine" par personne
- | Huile à friture
- | Ail
- | Persil
- | Sel.



## Préparation :

6. Lavez et coupez votre mini-citrouille en petits dés,
7. sans la peler.
8. Jetez les morceaux dans une friture
9. (huile de palme ou huile d'olive vierge première pression à froid).
10. Vérifiez le temps de cuisson avec une pointe de couteau.
11. Laissez dorer, retirez et égouttez.
12. Parsemez d'ail et de persil finement hachés.
13. Servez chaud comme des pommes de terre sautées.

# Pâtisson

*Famille des Cucurbitae Pepo*

**SYNONYME** : Bonnet d'Evêque, Couronne Impériale, Artichaut de Jérusalem, Squash Scallopini, Patty Pan squash



**PRODUCTION** : Moyen-Orient, Pays Méditerranéens, Europe, Australie, U.S.A.

Le Pâtisson est l'une des Cucurbitacées les plus connues et les plus utilisées en Europe Centrale et au Moyen-Orient, depuis des temps immémoriaux. Il comprend de nombreuses variétés, jaune, vert, orangé, panaché (2 couleurs). Le plus connu étant le blanc.

Le goût de sa chair ressemble à celui de l'artichaut cuit.

On peut le cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur pendant 30 à 40 mn. et le servir chaud, accompagné d'une sauce. On peut aussi l'évider et le servir farci.

Il se consomme également : froid en vinaigrette, sauté à la poêle, frit, en soufflé, en potage associé au Potimarron.

# Soufflé de Pâtisson au Fromage

**Ingrédients** pour 6 personnes :

- | un gros Pâtisson ou 2 moyens
- | 25 gr de beurre
- | 3 cuillères à soupe de farine
- | 30 cl. de lait
- | 4 œufs
- | 1 tasse de fromage râpé
- | 2 cuillères à café de maïzena
- | un bouquet de ciboulette
- | une pincée de poivre de Cayenne et du sel.

**Préparation :**

14. Mettre le Pâtisson dans une cocotte d'eau salée et faire cuire 30 mn.
15. Egoutter et laisser refroidir. Décalotter et évider avec une cuillère, retirer les pépins.
16. Réserver la chair. Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger.
17. Délayer avec le lait. Faire cuire 3 mn en remuant. Hors du feu, incorporer les 4 jaunes d'œufs. Réservez les blancs. Ajouter le fromage râpé, la chair du Pâtisson réduite en purée, la ciboulette hâchée, la maïzena, le sel et le poivre de Cayenne. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la pâte. Remplir le Pâtisson et mettre au four 35 mn à 200°. Servir très chaud.

# Potimarron

*Famille des Cucurbitae Maxima*

**SYNONYMES :** Potimarron de Sainte-Marthe, Potiron doux Japonais,  
Potiron doux d'Hokkaïdo, Courge de Chine

**PRODUCTION :** Amérique du Sud, Extrême-Orient, Europe

Le Potimarron est très apprécié des gastronomes et des Grands Cuisiniers comme Michel BRAS, Christian GIRAULT, Henri LHERMITE pour ses qualités gustatives, la diversité de ses préparations culinaires, permettant d'accomoder un repas entier, du hors d'oeuvre au dessert, les veloutés, les purées d'accompagnement, les petits dés frits etc...

C'est un légume magique, très riche en vitamines A (bêta-carotène) en vitamines B, C et E, très riche également en magnésium, phosphore, calcium, en sucres naturels et en acides aminés essentiels...

De plus, avec ses qualités nutritionnelles, il a l'avantage d'être un aliment à très basses calories et peut être utilisé dans tous les régimes minceurs.



Quand il est bien mûr, sa saveur rappelle le goût de la purée de châtaigne. Dans le cas du Potimarron de Sainte-Marthe, il est inutile de peler l'écorce, douce et comestible. Laver, évier seulement les graines et couper en morceaux avant cuisson. On peut cuire de différentes manières.

Cuisson : au four en petits dés, dans un plat huilé, (200 °, 20mn) car cela concentre le mieux les saveurs, mais la cuisson à la vapeur ou encore dans une cocotte-minute donne de très bons résultats. On peut varier les préparations à l'infini, on fait même du pain brioché des cakes et des gâteaux glacés avec le potimarron.

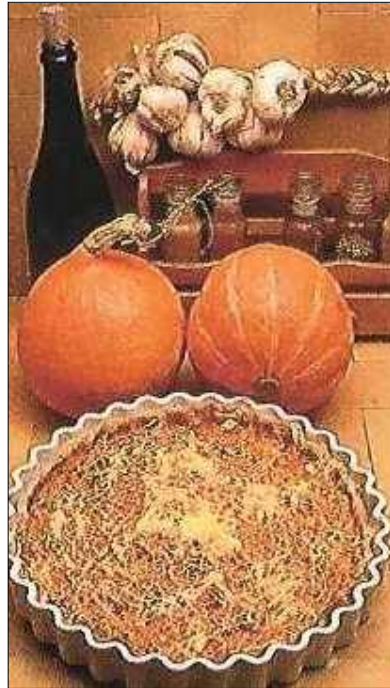
# Tourte au Potimarron

**Ingrédients** pour 6 personnes :

- | une pâte à tarte Brisée
- | 5 à 600 gr de Potimarron
- | 1 gros oignon
- | 2 ou 3 oeufs entiers
- | 60 gr. de gruyère rapé
- | une pincée de sel.

**Préparation :**

1. Laver le Potimarron, couper en morceaux sans le peler, et retirer les pépins. Cuire dans un fond d'eau, ou à la vapeur avec l' oignon pendant 25 mn. environ.
2. Egoutter dans une passoire.
3. Réduire l'ensemble en purée, ajouter les jaunes d'oeufs un à un, en tournant afin de cuire le tout à feu doux. Saler légèrement.
4. Ensuite battre les blancs d'oeufs en neige, et ajouter les à la préparation, hors du feu.
5. Incorporer doucement un peu de gruyère rapé. Etaler la pâte Brisée au rouleau, verser la purée sur la pâte et terminer par une couche de gruyère rapé sur toute la surface.
6. Mettre au four à gratiner 250° (35mn. environ). Servir chaud comme une quiche, avec une salade verte en accompagnement. Vous pouvez également faire un excellent Pâté de Potimarron.





# Patidou ou Sweet Dumpling

*Famille des Cucurbita moschata*

**SYNONYMES** : Chestnut cream, Little sugar

**PRODUCTION** : Amérique Centrale, Etats-Unis, Europe



C'est l'une des saveurs les plus délicieuses de la famille des Cucurbitacées.

Cette petite courge d'Amérique a vraiment beaucoup d'atouts. Très riche en magnésium, en vitamines, en sucres naturels, son goût rappelle celui de la purée d'amandes.

On peut la consommer crûe, en rémoulade à la vinaigrette.

Cuisson : entière, au four dans un plat avec un peu d'eau pendant 45 mn à 200, ou couper en morceaux, cuire 25 mn à la vapeur. On fait aussi d'excellents potages, purées d'accompagnement, flans, tartes ou "fourrages" de gâteaux.

# Flan de Patidou

## Ingrédients pour 6 personnes

- | 500 gr de chair de Pâtidou
- | ¾ de litre de lait
- | 150 gr de maïzena
- | 2 oranges (non traitées)
- | 50 à 100 gr de sucre en morceaux
- | 2 cuillères à soupe d'eau

## Préparation :

1. Couper le Patidou en deux (il n'est pas utile de le peler,) retirer les pépins. Faire cuire à la vapeur ( 20 mn) et réduire la chair en purée.
2. Délayer la maïzena avec un peu de lait froid et laisser épaissir sur feu doux, en remuant sans arrêt. Dès l'ébullition, ajouter le sucre, le jus d'orange, et le zeste rapé d'un quart d'écorce pour en faire un bouillon.
3. Ajouter la pulpe de Patidou et bien mélanger. Dans un moule à manqué, faire un caramel, l'étendre dans tout le moule.
4. Verser la préparation. Laisser refroidir avant de servir.

# Velouté au Patidou

## Ingrédients pour 6 ou 7 personnes

- | 2 Patidous
- | 1 oignon
- | 1 panais ou 1céleri-rave
- | 3/4 de litre de lait.
- | Eventuellement remplacer le lait par l'eau selon les goûts
- | Sel

## Préparation :

1. Lavez et coupez en deux les Patidous
2. Retirez les graines
3. Faites cuire de préférence à la vapeur 20 mn.
4. N.B : Il n'est pas indispensable de peler, car la peau est comestible.
5. Après cuisson écrasez le tout assez finement en purée et terminez en mixant avec du lait ou de l'eau afin d'avoir un potage onctueux.
6. Ajoutez le sel et d'autres ingrédients selon les
7. goûts : noix muscade, persil, gruyère râpé, etc.
8. N.B. : On peut aussi utiliser les Patidous comme récipients individuels et servir ainsi le potage après les avoir correctement évidés. Les courges sont de merveilleux instruments d'innovation.
9. Laissez libre cours à votre imagination.



# Pomme d'or

*Famille des Cucurbitae Pepo*

**SYNONYMES** : Mini-courge, Golden Apple, Apple Squash

**PRODUCTION** : Pays de galles, Afrique du Sud Europe

Ne soyez pas étonnés de ses variations de couleurs. Certains fruits sont verts ou jaunes à l'automne. Ils sont néanmoins à maturité et peuvent être consommés dans les mêmes conditions. Ils deviennent d'une belle couleur orangé un peu plus tard dans la saison, quelques semaines après la cueillette et sont toujours très bons à cuisiner.



Les Pommés d'Or s'accroissent de différentes manières : il faut d'abord les laver, enlever les pédoncules (queues), les faire cuire à la vapeur ou en cocotte-minute (20 mn environ). Après cuisson, on décalotte le fruit pour retirer les pépins.

La pulpe délicate est constituée de fins filaments.

On peut consommer froid avec une sauce épicée à la manière des avocats avec crevettes ou champignons, ou chaud avec sauce béchamel et en accompagnement de plats de poissons.

On peut aussi la faire cuire au four, puis extraire et mélanger la chair avec gruyère, champignons et béchamel, regarnir le fruit et gratiner au four (thermostat 250-30mn environ). Servir chaud, c'est délicieux.

# Pomme d'or farcie

**Ingrédients** pour 6 personnes:

- | 6 courgettes "pomme d'or"
- | 500 gr de hachis à tomates
- | ail, persil, sel.

**Préparation:**

1. Laver le fruit. Ouvrir en retirant le chapeau du côté de la queue.
2. Extraire les graines et leurs fibres. Faire cuire à la vapeur pendant 15 mn. Retirer la chair et nettoyer le fond des "Pommes d'Or" qui serviront de petites soupières.
3. Mélanger cette pulpe avec le hachis, l'ail, le persil et le sel.
4. Garnir chaque "Pomme d'or" avec cette préparation.
5. Mettre au four, 30 mn environ, (thermostat 250°). Servir chaud.

On réalise des recettes succulentes, en procédant de la même manière, avec champignons, béchamel, gruyère, etc... La pomme d'or se prépare aussi en vinaigrette.