

5 recettes pour découvrir les courges



Avertissement

Ce document est un document gratuit. Vous pouvez le transmettre librement à vos amis, votre famille, vos connaissances ou le publier sur votre site interne à condition de ne faire aucune modifications au document et de ne pas envoyer de courrier intempestif (spam) pour le diffuser.

Copyright – www.intelligenceverte.org - TOUS DROITS RESERVES

Mentions légales

L'information publiée dans ce document représente le point de vue de l'auteur en date de la publication.

En raison de la rapidité avec lesquelles les conditions changent, l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à jour son avis basé sur les nouvelles conditions. Ce rapport a seulement un but informationnel. Bien qu'un gros effort ait été fait afin vérifier les informations fournies, ni l'auteur ni ses filiales ou associés n'assument les erreurs, les inexactitudes ou les omissions.

Sommaire

Cake au
potimarron et
aux lardons

Page 2

Soufflé au
panais et au
giraumon

Page 3

Crumble
Pommes –
Melonnette –
Chocolat

Page 4

Ratatouille à
la courge

Page 4

Soupe de
courge épicée

Page 5

A découvrir aussi..... Page 6

Cake au potimarron et aux lardons

Ingrédients

150 gr de farine
3 œufs
1 cuillère à café de poudre levante
1 oignon
1 poignée de graines de courges
3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
70 gr de fromage râpé (facultatif)
125 ml de lait
90 gr de lardons
150 gr de dés de potimarron
1 gousse d'ail pressée
100 gr de tomates (ou de poivron rouge, ou de brocoli)
sel, poivre, noix de muscade



Préparation

Découpez le potimarron en dés, en enlevant les graines. Vous pouvez conserver sa peau à condition de la rincer.

Faites revenir quelques minutes à la poêle les lardons avec l'oignon et l'ail. Ajoutez ensuite les légumes et les épices. Faites revenir quelques minutes.

Dans un petit saladier, mélangez les œufs, la poudre levante, la farine, le lait et l'huile. Ajoutez ensuite les légumes cuits mais encore croquants.

Ajoutez les graines de courge et mélangez bien.

Huilez et farinez un plat, versez la pâte dedans et faites cuire à 180°C pendant ¼ d'heure.





Soufflé au panais et au giraumon

Ingrédients

1 giraumon
1 panais
40 gr de beurre ou de margarine végétale
30 gr de farine
¼ L de lait
3 œufs
1 pincée de piment d'Espelette
50 gr de fromage râpé
sel, poivre, 1 pincée de noix de muscade
(facultatif)

Préparation

Faites cuire au four le giraumon en entier pendant environ 1 heure. Plantez un couteau pour savoir s'il est cuit : il doit rentrer facilement.

Faites cuire le panais aussi, au choix : dans l'eau, au four, à la vapeur ou encore à la poêle puis réduisez-le en purée.

Quand le giraumon est cuit, coupez son gros chapeau, enlevez les graines et creusez un peu pour récupérer sa chair. Prenez soin de ne pas détruire la coque qui servira de plat au soufflé.

Préparez la sauce : faites fondre le beurre, ajoutez la farine. Mélangez à feu doux puis ajoutez le lait au four et à mesure.

Séparez les jaunes des blancs. Mélangez les jaunes avec la purée (si elle est chaude, battez bien les jaunes ensemble avant).

Mélangez la purée avec la sauce au beurre. Ajoutez le piment, les épices et le fromage.

Montez les blancs en neige et intégrez-les délicatement au mélange précédent.

Versez le tout dans le giraumon vide et mettez au four une bonne demi heure à 180°C.

Quand le soufflé est bien haut, servez immédiatement.

Crumble Pommes – Melonnette - Chocolat

Ingrédients

1 melonnette coupée en fines lamelles, pelée et sans les graines bien sûr
100 gr de farine
4 pommes coupées en lamelles
50 gr de pépites de chocolat
100 gr de sucre
100 gr de beurre



Préparation

Au fond d'un plat, placez les lamelles de pommes, de melonnette et les pépites de chocolat.

Mélangez avec les mains la farine, le beurre et le sucre pour obtenir une pâte friable. Parsemez le mélange précédent.

Faites cuire au four à 180°C pendant une demi-heure environ.

Ratatouille à la courge

Ingrédients

500 gr de courge (ou de courgettes et courges d'été)
1 poivron vert coupé en lamelles
2 tomates
1 oignon coupé en lamelles
1 gousse d'ail pressée
Sel et poivre
Huile d'olive
Quelques feuilles de basilic
Herbes de Provence



Préparation

Coupez la courge en fines lamelles. Enlevez sa peau et ses graines.

Faites chauffer dans une poêle l'huile. Faites revenir l'ail et l'oignon.

Ajoutez quelques minutes après les autres légumes, le sel, le poivre et les herbes de Provence.

Remuez et couvrez. Laissez cuire une vingtaine de minutes. Si cela accroche, ajoutez de l'eau. Remuez de temps en temps.

Soupe de courge épicée

Ingrédients

25 ml d'huile d'olive
2 oignons coupés en lamelles
1 gousse d'ail pressée ou hachée
1 branche de céleri finement coupée
50 ml de gingembre frais émincé ou pressé
1 belle poignée de coriandre fraîche
découpée (+ pour la garniture)
2 cuillères à café de graines de coriandre en
poudre
1 cuillère à café de cumin
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de zestes de citron
1 pincée de curcuma
1 pincée de flocons séchés (ou poudre) de
piment (chili)
1,5 kg de courge coupée en dés.
1 tomate finement hachée
1 L de bouillon de poulet ou de légumes
500 ml de lait de coco
500 ml de lait végétal au choix

Préparation

Dans une poêle profonde (ou une marmite), faites chauffer l'huile et faites revenir les oignons, l'ail, le céleri, le gingembre, les zestes de citron, ainsi que la coriandre, le cumin, le sel, le poivre, le piment et le curcuma, tout cela en remuant une dizaine de minutes.

Ajoutez les dés de courge (pelée et sans les graines) et les tomates. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition.

Réduisez à feu doux et laissez mijoter environ 20 minutes.

Mixez dans un robot ou un mixeur jusqu'à ce que la préparation devienne lisse.

Remettez le tout dans la casserole et ajoutez les laits (si vous aimez le lait de coco, mettez 1 L de lait de coco et ne mettez pas d'autre lait). Faites réchauffer.

Avant de servir, décorez avec des feuilles de coriandre.



Pour aller plus loin...

Encore plus de recettes dans le livre
"101 recettes savoureuses à base de
courges et de légumes anciens"



[Cliquez ici !](#)



Dans "101 recettes de courges", en plus des 101 recettes (poêlées, farcies, desserts, en soupes, en salades, au four, exotiques...), vous découvrez les différentes variétés de courges, leurs cultures et leurs bienfaits en cuisine !

"101 recettes de courges" disponible en version ebook ou en version papier :
<http://www.intelligenceverte.org/101-recettes-courges-legumes-anciens.asp>



Comment faire des économies en mangeant bio ?

Régime sans viande

Les courges ont des bienfaits incontestables sur la santé. Découvrez "Régime sans viande", le livre de recettes de Jacqueline Desbrosses.

Uniquement disponible en version papier :

<http://www.intelligenceverte.org/recette-cuisine-economique-sans-viande.asp>

- dépensez moins d'argent
- mangez mieux et protégez votre santé
- perdez du poids
- découvrez de nouvelles saveurs et de nouveaux produits

Un abonnement de 7 mois pour apprendre à votre rythme une nouvelle façon de manger. Profitez maintenant de la promotion de -30% !

<http://formationsbio.com/cours-de-cuisine-bio>