

8 idées de...

recettes avec de la courge

La star de l'automne est de retour en déclinaisons savoureuses et originales.

Par Thierry Roussillon



© Charmousyn/Novos/Adobe Stock. L'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Pizza au potimarron

Déroulez 1 pâte à pizza sur la plaque. Étalez-y 2 c. à soupe de mascarpone, et répartissez-y 300 g de tranches de potimarron, 150 g de bûche de chèvre en rondelles, 50 g de noix concassées et 1 c. à soupe de miel. Enfourez 20 mn à 200 °C.

Comparatif

La pâte à pizza surgelée à l'huile d'olive de la marque Thiriet est la meilleure du marché, selon l'UFC-Que-Choisir.

Cake au potiron et aux lardons

Faites cuire 15 mn à la vapeur, 400 g de chair de potiron. Mixez et mélangez avec 100 g de farine, 10 cl de lait, 3 œufs, 2 c. à soupe d'huile, 200 g de lardons, 50 g de fromage râpé et 40 g de noisettes. Versez dans un moule à cake beurré et laissez cuire 45 mn à 180 °C.

Médaille

La double championne du monde de cake design est française ! Il s'agit de Carole Bertrand une pâtissière installée près de Montauban.

Butternut farcie au roquefort

Coupez 2 butternuts en 2, videz-les et piquez la chair à la fourchette. Mélangez 120 g de roquefort avec 4 c. à soupe de noix concassées et 4 c. à soupe de crème. Répartissez-les dans les butternuts, et enfourez 1 h 20 à 180 °C.

Sexy courge

La citrouille se retrouve en tête du classement des notes olfactives les plus aphrodisiaques, relayé par Vogue France.

Velouté de courge aux épices

Faites revenir 1 oignon haché dans 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez 800 g de dés de potiron, 1 c. à café de miel, 1 c. à café de 4 épices, 35 cl de lait de coco et 50 cl de bouillon de légumes. Laissez cuire 20 mn. Mixez et rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Bon goût

La cuisine marocaine a été élue la meilleure au monde selon un sondage Pubity lancé par le chef britannique Gordon Ramsay sur Instagram.

Quiche de potimarron au chorizo

Poêlez 2 mn à sec 200 g de rondelles de chorizo. Cuisez 10 mn à la vapeur 200 g de cubes de potimarron. Répartissez-les sur une pâte brisée dans un moule. Mélangez 30 cl de crème liquide et 4 œufs. Versez sur la pâte et enfourez 40 mn à 180 °C.

Chiffre

Chaque année, 78 000 tonnes de saucissons sont dégustés en France, soit près de 400 millions de saucissons⁽¹⁾.

Frites de potimarron

Coupez en frites la chair de 1 potimarron pelé et égrainé. Mettez-les dans un saladier avec 2 c. à soupe d'huile d'arachide, du sel et 1 c. à soupe de paprika fumé. Étalez sur la plaque du four sulfurisée et faites cuire 40 mn à 210 °C, en retournant les frites régulièrement.

Pouvoir d'achat

Lidl se distingue comme l'enseigne alimentaire championne du pouvoir d'achat, devant E.Leclerc et Aldi⁽²⁾.

Parmentier au canard confit et au potiron

Faites cuire 800 g de chair de potiron. Mixez avec 10 g d'Ossau-Iraty râpé. Récupérez la viande de 4 cuisses de canard confit. Étalez-la dans un plat à gratin, recouvrez de purée, parsemez de 50 g de noisettes concassées et enfourez 20 mn à 200 °C.

Priorité

Dans l'Oise, le village de Loueuse a créé un passage piéton pour les canards, afin qu'ils accèdent à leur mare en toute sécurité.

Salade tiède au beaufort

Faites cuire 400 g de cubes de potiron. Mélangez-les dans un saladier avec 100 g de jeunes pousses, 2 oignons rouges hachés, 60 g de dés de beaufort, 80 g de cerneaux de noix, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre et 1 c. à soupe de miel. Salez et poivrez.

Classement

En 2024, les fromages préférés des Français – selon les ventes – sont, dans l'ordre : l'emmental, le camembert et la mozzarella⁽³⁾.

Sources : (1) FranceAgriMer ; (2) OpinionWay pour Bonial ; (3) Kantar/FranceAgriMer.

