Dans l'ordre, courge Marina di Chiogga, Jack be little, potimarons, et courge butternut

Pas si COURGES

Potées, purées, gratins, poêlés, sautés, soupes et veloutés… Pour changer un peu, la blogueuse Marie Chioca vous propose une série de trois articles sur les légumes d'hiver. Premier volet, les cucurbitacées…

Marie Chioca est auteur d'une dizaine de livres recettes. Son blog : www.mariechiocacanalblog.com

Textes et photos ***Marie Chioca***

Ce nom amuse généralement beaucoup les novices… Mais ce n'est rien à côté de l'aspect complètement déjanté de certains membres de cette « famille nombreuse » ! Qui n'a jamais souri devant la tentation de coiffer un pâtisson sur la tête de son voisin, tant sa forme évoque un béret ? Ou devant une courge Marina di Chioggia semblant sortir tout droit d'un conte de Grimm, tant sa forme et sa couleur sont étonnantes ?

En cuisine, il y a certes la traditionnelle courge que l'on met dans les soupes (la musquée de Provence, particulièrement goûteuse, étant par exemple un très bon choix), mais certaines variétés méritent tout particulièrement notre attention de gourmets :

Le potimarron présente une saveur exceptionnelle associée à une chair épaisse, non aqueuse. Il donne certes des veloutés d'anthologie – épais et onctueux à souhait même sans pommes de terre –, mais, plus étonnant, il forme avec le chocolat un accord inoubliable évoquant la crème de marron. Surtout, ne vous échinez pas à peler le potimarron, car il se cuisine et se consomme avec sa peau, qui devient très tendre une fois cuite ! Très étonnante, la courge spaghetti se cuit entière, environ 1 heure au four ou 45 minutes dans l'eau bouillante, avant d'être ouverte en deux afin de récupérer – en les effilochant à la fourchette – ses filaments de couleur crème. Il ne reste ensuite plus qu'à l'accommoder en gratin avec, par exemple, une pointe de muscade et du comté râpé, ou du poivre cinq baies et de la tomme de brebis.

La courge longue de Nice, à la saveur si typée de melon mûr, est particulièrement sublime en tian avec du riz et du parmesan. Pour cela, il faut la râper comme on fait des carottes, ajouter son poids en riz cru, environ deux œufs, 20 cl de lait et 100 g de parmesan par kilo de mélange riz-courge, puis faire cuire le tout une heure au four à 180 °C.

La fameuse « butternut », très à la mode,

GIR_2015_01_03 19/12/2014 17:55 Page35

La courge spagetti et le patisson, deux courges méconnues aux saveurs étonnantes

mérite vraiment l'engouement qu'on lui prête tant son goût raffiné fait merveille dans de nombreuses recettes. Pour commencer, testez-la tout simplement en velouté avec une touche de beurre salé, un régal.

Le pâtisson n'est quant à lui généralement bon que très jeune, quand sa chair évoque un peu l'artichaut. Trop mûr, il perd de sa saveur et devient légèrement amer, aqueux, pas terrible… Consommez-le donc plutôt en tout début d'automne !

Les mignonnes petites courges Jack Be Little sont idéales pour réaliser des plats d'automne très originaux, car leur petit format permet de les utiliser comme contenants, telles des mini-cocottes ! Servez-les par exemple farcies avec un mélange oignons-champignons poêlés et des petits morceaux d'agneau, ou en soupière individuelle pour présenter un velouté à la courge. Effet garanti sur vos convives ! Évidemment, il serait impossible d'évoquer ici toutes les variétés de courges, citrouilles et autres potirons (le giraumon, appelé aussi « bonnet turc », étant un de mes autres chouchous…), mais j'espère vous avoir déjà donné envie de goûter à ces quelques variétés parmi les plus célèbres… et les plus goûteuses ! Sous ce nom évoquant un peu une injure du capitaine Haddock, « cucurbitacées » rime si bien avec « variété »…

LA RECETTE

Croissants de potimarons

rôtis au piment d'espelette et à la fleur de sel

Très rapide à réaliser, cette recette est si bonne que vous pouvez même la servir en accompagnement d'une viande lors de vos repas de fête. Mais bien entendu, rien ne vous empêche d'en faire aussi très souvent le soir en famille : c'est à la fois si simple et si bon !

INGRÉDIENTS
Un potimarron pas trop gros (environ 1 kg)
Huile d'olive
Piment d'Espelette
1 cuillère à café d'origan séché
Fleur de sel
Poivre 5 baies

Couper les trognons du potimarron. L'ouvrir en deux, le vider de ses graines, puis découper chaque moitié en tranches (les « croissants »). Faire chauffer une grande poêle, y verser un peu d'huile d'olive puis faire revenir une première tournée de croissants salés et poivrés quelques minutes de chaque côté, jusqu'à obtention d'une jolie coloration. Saupoudrer d'une pincée de piment et d'origan, réserver au chaud puis lancer une deuxième, puis éventuellement une troisième tournée (tout dépend de la taille de la poêle).

Pour un repas du soir très gourmand et équilibré, servir par exemple tout chaud avec une salade et du fromage de brebis finement tranché.