

Recettes simples à base de courges

Courges spaghetti

- Plonger la courge entière dans de l'eau
- Faire cuire environ 20 à 30 min
- Couper en 2
- Enlever les graines
- Gratter la chair avec une fourchette pour en tirer les spaghettis
- Faire revenir les spaghettis à la poêle
- Servir avec une sauce Bolognaise, carbonnara, ...

Potimarron

→ La peau se mange, elle peut se mixer après cuisson ou se râper avant cuisson

Quelques idées :

- Purée, soupe, mais c'est dommage ...
- Frites : couper le potimarron en forme de frites pas trop grosses, frire à la friteuse
- Tranches fines cuites à la poêle avec des aromates
- Fondue de légumes :
 - Râper ou émincer finement le potimarron avec l'équivalent de carottes, d'échalotes
 - faire revenir l'ensemble à la sauteuse avec un peu d'huile
 - saler, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 20 min

Ce mélange peut servir à accompagner un plat ou à faire un gratin de légumes, des galettes, etc.

Gratin de légumes

- cuire du millet ou une autre céréale et étaler le dans un plat
- Mélanger les légumes, 2 œufs et de la crème fraîche dans un saladier
- Étaler le mélange sur le millet
- Recouvrir le tout de gomasio ou de fromage râpé
- Mettre au four.

Butternut

→ La peau se mange, elle peut se mixer après cuisson ou se râper avant cuisson

Idem que pour le potimarron: purée, soupe, mais c'est dommage ...

Autres idées:

- Tranches fines cuites à la poêle avec aromates
- Fondue de légumes (idem potimarron)
- Râpée en crudité

Muscade de Provence

→ La peau se mange, elle peut se mixer après cuisson

- Elle est idéale pour les purées, et les soupes
- Autre possibilité: cake salé ou sucré (remplacez tout ou une partie de la farine par de la purée de courge)

Longue de Nice

- Purée, soupe
- Tranches fines cuites à la poêle avec des aromates
- Gratin de courges

Gratin de courges

Dans un plat huilé, étaler une couche de rondelles de courges, une couche d'échalotes émincées, une couche de lard, recommencez ainsi 2 à 3 fois.

Saler poivrer

Verser de la crème liquide

Recouvrir de gruyère

Faire cuire au four 1h.