



La Chronique des DIETS 

Semaine du goût 2019

Les courges à l'honneur



Courge de Nice, spaghetti, butternut, musquée de Provence, potimarron, potiron, citrouille : voici quelques-unes des dignes représentantes de la tribu des courges d'hiver. De quoi mettre du soleil dans notre assiette en pleine saison froide !

Un peu d'histoire :

Les courges font partie de la grande famille des cucurbitacées. Leur origine et leur domestication sont un peu floues, mais on trouve les premières traces de culture en Amérique du Sud il y a environ 8000 ans, ou encore en Chine et en Extrême-Orient où des graines datant de plus de 5000 ans et même jusqu'à plus de 10 000 ans ont été retrouvées ! Elles sont arrivées en Europe environ 500 ans après la découverte de l'Amérique, ramenées par les explorateurs du Nouveau-Monde.

Côté nutrition :

Peu caloriques (environ 20 kcal aux 100g), les courges sont riches en **bêta-carotène**, en **vitamine C**, elles sont également sources de **vitamines du groupe B** et de **minéraux** (calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, zinc...).

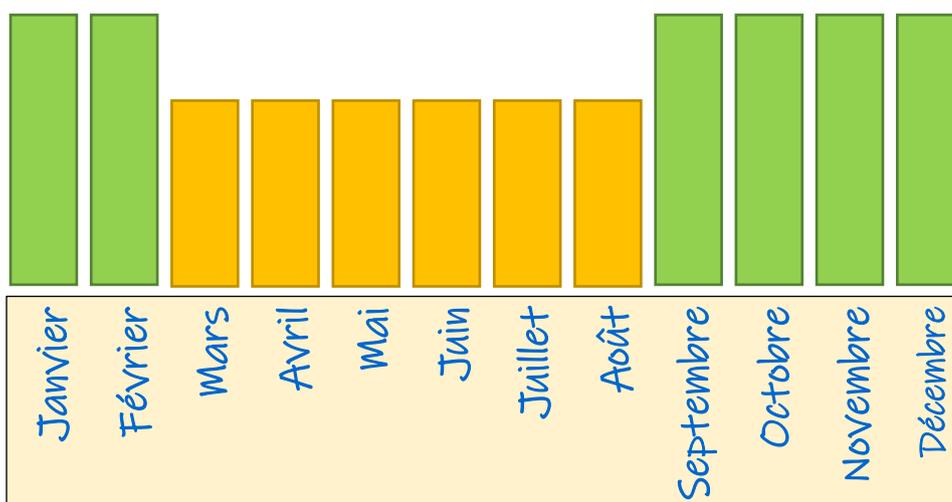
Bonnes pour la santé :

Grâce à leur forte teneur en bêta-carotène, les courges protègent notre vision, mais également notre peau et participent au renforcement de notre système immunitaire. Riches en antioxydants, elles aident à protéger notre organisme des attaques des radicaux-libres et jouent donc un rôle essentiel dans la prévention de certaines maladies, dans la protection contre la pollution et le vieillissement de nos cellules.



La bonne saison :

On trouve des courges toutes l'année car elles se conservent très bien, mais la pleine saison pour en profiter s'étend de septembre à février.



Quelques variétés de courge :



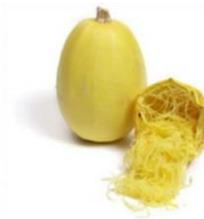
Butternut : goût subtil et légèrement sucré, texture onctueuse et veloutée comme du beurre. Idéale en velouté, tarte, gratin ou même pour une utilisation en pâtisserie.



Potimarron : saveur douce et sucrée, avec des notes de châtaigne, chair farineuse. S'il est bio la peau peut être consommée. Se cuisine en velouté, flan, gratin, compote en y associant un agrume, ou encore en confiture.



Potiron : saveur douce et sucrée, peau épaisse. Se cuisine en soupe, purée, tarte, flan, gratin, ou encore en dessert : en glace par exemple !



Courge spaghetti : chair qui se détache en longs filaments après cuisson, peu parfumés. Se cuisine comme des spaghettis (à la bolognaise, à la carbonara...), en gratin, ou encore en galette façon rostis.



Courge musquée de Provence : goût sucré et légèrement musqué. Chair riche en eau (pas d'ajout d'eau à la cuisson) et légèrement fibreuse. À consommer sous forme de purée, gratin, soupe, gâteau.

Et les graines ?

Ne jetez pas vos graines de courges, elles sont non seulement délicieuses mais également très riches en nutriments, un atout santé indéniable ! En effet on peut les utiliser pour des problèmes de vessie irritable ou encore d'hypertrophie de la prostate. Il suffit simplement de les nettoyer à l'eau claire dans une passoire et les laisser sécher étalées sur un torchon toute une nuit, puis direction le bocal hermétique pour la conservation !



Bien les choisir... :

La peau doit être exempte de traces de choc ou de fissures. Pour les courges entières, préférez celles qui possèdent encore leur pédoncule car ce dernier ralentit la déshydratation. Pour les courges vendues tranchées, la couleur de la chair doit être uniforme, sans taches noires. D'une manière générale, les courges doivent être dures au toucher (toute trace molle est signe de début de pourrissement).

... Et les conserver :

Les courges entières peuvent se conserver plusieurs semaines voire plusieurs mois dans un endroit frais (10°C-15°C) et sec. En tranches, il faut les emballer dans du film alimentaire et les conserver dans le bac à légume du réfrigérateur au maximum 3 jours.

Le menu 100% courge :

Apéritif : Graines de courges au piment d'Espelette



Ingrédients :

- 150g de graines de courges (récupérées ou achetées)
- 1 CS d'huile d'olive
- Piment d'Espelette en poudre
- Sel

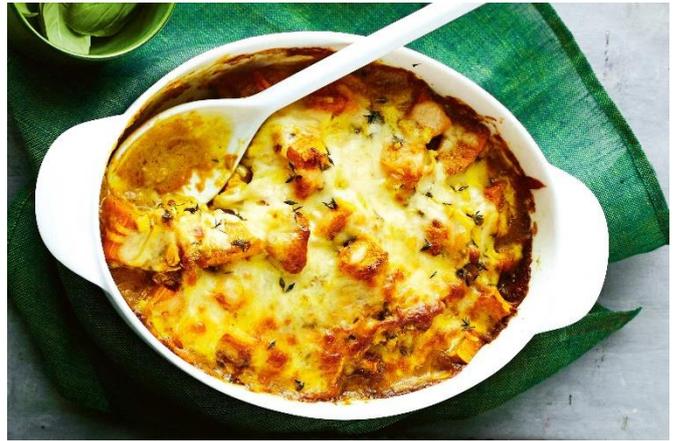
Préchauffer le four à 150°C. Dans un saladier mélanger les graines de courge avec le reste des ingrédients. Étaler le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 10 à 15 minutes. Sortir du four et laisser refroidir avant de mettre les graines dans une boîte hermétique jusqu'au moment de la consommation

Astuce : vous pouvez manger ces graines à l'apéritif (en remplacement des cacahuètes) ou bien les parsemer sur une salade.

Plat : Gratin de potimarron aux noix et fromage de brebis

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800g de potimarron
- 150g de fromage de brebis
- 100g de noix
- 2 CS d'huile d'olive
- 20 cl de crème liquide
- Sel & piment d'Espelette



Préchauffer le four à 180°C.

Découper le potimarron en cubes. Les mettre dans un plat à gratin.

Parsemer de noix. Assaisonner avec le sel et le piment d'Espelette. Ajouter l'huile d'olive et la crème liquide. Recouvrir avec le fromage de brebis en fine tranches ou râpé. Mettre au four 40 minutes.

Astuce : si la découpe du potimarron cru est trop compliquée, vous pouvez toujours le cuire entier (après l'avoir lavé). Pour cela déposez-le entier dans un plat et enfournez-le 1h/1h15 à 180°C (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau). Ensuite laissez-le tiédir avant de le découper et de retirer les graines. Dans ce cas, pour la recette du gratin il suffit d'enfourner seulement 15 minutes le plat au lieu de 40 minutes.

Dessert : Flan à la courge butternut :



Ingrédients (pour 6/8 personnes) :

- 1 petite courge butternut
- 4 œufs
- 100g de sucre de canne
- 10 cl de lait
- Extrait de vanille ou zeste d'une orange

Cuire la courge butternut entière 1h au four à 180°C puis la sortir et la laisser refroidir. Ouvrir la courge en 2, retirer les graines, récupérer 400g de chair et la mixer.

Préchauffer le four à 160°C. Dans un bol : mélanger au fouet tous les ingrédients (ou alors dans un mixeur). Mettre dans un plat beurré, et enfourner 30 à 40 minutes. Se déguste tiède ou froid.

Astuce : vous pouvez utiliser de la courge surgelée en cubes. Si vous utilisez une courge entière, utilisez les restes pour un velouté.