histoires secrètes de

potiron

_ Très chère chair

Bon, le potiron l'est pour tout, pour tous et dans le monde entier : en effet, sur chaque continent, on connaît ses propriétés antioxydantes et on l'utilise pour combattre ou prévenir mille et un maux : migraines, maux d'oreille, diarrhées, fièvres… Il est même parfois employé pour guérir coups, bleus et brûlures, voire pour lutter contre les problèmes de prostate.
Plus scientifiquement, le potiron est très riche en potassium et apporte force magnésium et fer. Et bien sûr, sa belle couleur l'atteste, c'est une mine de bêta carotène (c'est même l'un des plus grands fournisseurs de cette vitamine parmi les légumes), si précieuse pour se préserver des radicaux libres.
Et tout cela avec un minimum de calories (31 pour 100 g.) et un maximum de fibres : autant dire que ce typique légume d'hiver est un allié précieux pour l'été…
D'autant qu'en plus de son action laxative, il est également légèrement diurétique.
Enfin, le potiron contient de la pectine, dont le pouvoir gélifiant retarde l'absorption des sucres et réduit celle du cholestérol.
Un vrai médicament qui a en plus le bon goût… d'avoir bon goût.

Un remède de grand-mère qui a fait ses preuves : manger des graines de potiron séchées pour vous débarrasser d'un ver solitaire.

_ Prenez-en de la graine !

On ne remerciera jamais assez les Indiens : ce sont eux en effet qui ont découvert les précieuses propriétés des graines de potiron : ils les utilisaient en infusion pour traiter coliques et colites, soigner les infections urinaires, faire tomber la fièvre…
Riches en protéines, potassium, magnésium, zinc, fer et acides gras essentiels, elles sont aujourd'hui encore employées contre un grand nombre de maladies des reins, la prostate et / ou la vésicule biliaire.

_ La crème des huiles

Quand on aime le potiron, on l'aime sous toutes ses formes !
Ainsi, il se fait huile pour nous apporter ses bienfaits au quotidien. Obtenue à partir des graines du potiron Styrian, séchées puis pressées, l'huile fraîche accompagnera délicieusement vos salades.

Faites sa fête au potiron !

Un légume avec de telles qualités ne pouvait rester anonyme bien longtemps. Le potiron est donc le héros de nombreuses fêtes en France et à l'étranger. En octobre, lors de la Grande Fête de la Courge à Rians, on élit la plus lourde courge de l'année.
A Nice, c'est sous le soleil d'avril que l'on fête les Coucourdons. Mais c'est Kasterlee (Belgique) qui remporte la palme des villages de potiron : non seulement le village tout entier en cultive, non seulement il organise un concours annuel réunissant les meilleurs producteurs, mais aussi la place du village elle-même s'enorgueillit d'une statue à sa gloire !

Nettoyage des graines de potiron au tarare
Etablissement Vilmorin - Andrieux

_ Un délice qui se mérite

Si sa chair est un modèle de douceur et de fondant, le potiron la défend chèrement sous une écorce difficile à couper.
Ne désespérez pas pour autant : avec quelques astuces, vous percerez cette forteresse !

- D'abord, lavez soigneusement le potiron sous l'eau courante pour le débarrasser d'éventuelles salissures.
- Munissez-vous d'un grand couteau avec un grand manche : le couteau à pain familial peut être une bonne option.
- Ne l'épluchez qu'après l'avoir coupé en morceaux : c'est nettement plus facile.
- Dans les cas extrêmes, n'épluchez pas tout de suite le potiron : percez l'écorce de quelques trous, placez le potiron au four et faites dorer quelques minutes : quand la peau commence à caraméliser, sortez le potiron : il s'épluchera très facilement.

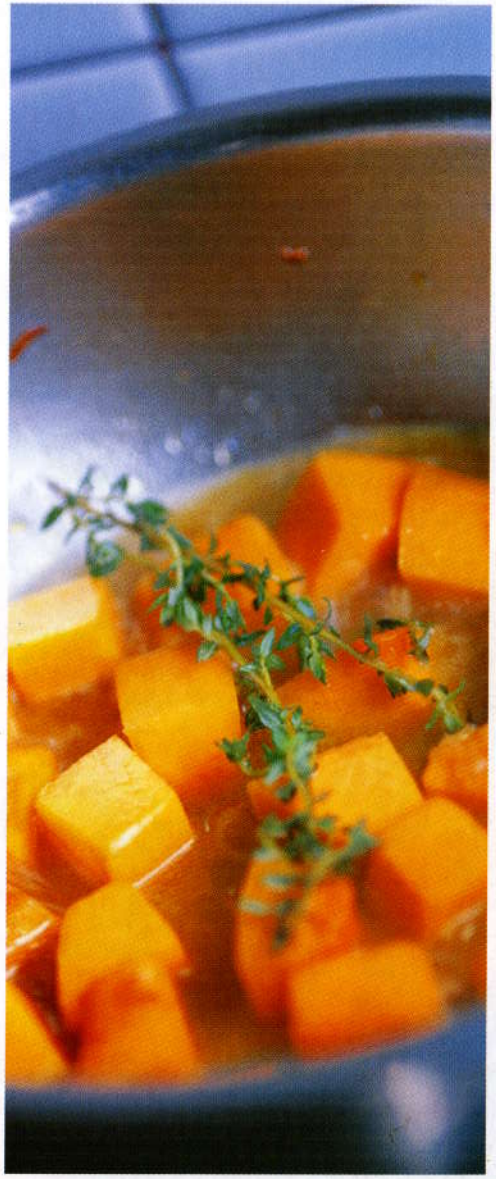
Finie la corvée de pluche !

Epargnez-vous la peine d'éplucher votre potiron et contentez-vous d'en couper le sommet, puis évidez-le en enlevant la chair et les pépins à l'aide d'une cuillère. Faites cuire selon votre recette et présentez vos soupes, purées et autres compotées directement dans l'écorce. Beaucoup d'effet, vite fait et vos couteaux vous seront reconnaissants !

_ Il a tout bon sur tous les tons

Mi-fruit, mi-légume, toutes les recettes vont au potiron. Et elles commencent presque toutes de la même façon : coupez la chair en petits dés, faites cuire à l'eau bouillante (ou moitié eau, moitié lait pour encore plus de douceur), puis écrasez plus ou moins grossièrement. A partir de là, toutes les envies sont permises !
Une soupe avec un peu de crème fraîche, des carottes ou des châtaignes, une purée en mélangeant avec quelques pommes de terre cuites à l'eau et mixées et un soupçon de muscade, un gratin avec force fromage râpé ou parmesan…
Quant aux tartes, que vous les fassiez salées ou sucrées, elles remportent toujours un franc succès !
Version sucrée, d'ailleurs, le potiron a aussi plus d'une idée : en pudding, en compote ou en confiture (pour en profiter toute l'année), en gratin à la cannelle ou même carrément en gaufre, il a de quoi épater petits monstres et diablotins du 31 octobre.
Et comme ce potiron est décidément un vrai "pote", il peut tout simplement se consommer cru, râpé en salade avec des noix, des cubes de jambon et de gruyère…

Plus facile et plus rapide, vous pouvez simplement servir vos cubes de potiron sautés à la poêle, en accompagnement d'une viande.



_ Cassez une petite graine !

Plus légères que les cacahuètes, plus originales que les biscuits et plus faciles à faire que le pop-corn, les graines de potiron sont les invitées préférées des apéritifs d'hiver : lavez-les sous l'eau claire, salez et huilez légèrement, déposez sur une plaque à four et faites cuire un petit quart d'heure en remuant une ou deux fois. Après, le plus dur, c'est d'attendre que ça refroidisse ! Si vos invités n'ont pas tout dévoré, vous pourrez même les conserver jusqu'à un mois dans une boîte fermée à température ambiante.
Et si vous avez oublié d'en faire griller quelques-unes, il ne vous reste qu'à les planter et tout recommencer !

Un trésor bien gardé

Comme on l'a vu, le potiron est naturellement bien protégé : entier, il se conserve jusqu'à trois mois dans un endroit frais, sec et aéré. Attention à lui éviter les chocs : ce grand sensible n'y résiste pas très bien ! En revanche, le potiron a tous les atouts sauf un : une fois entamé, il se conserve une semaine maximum, sous film plastique dans le bac à légumes. Or sa belle taille rend la chose un peu difficile, sauf à le servir du petit déjeuner au dîner, 7 jours sur 7 ! Heureusement, il est possible de le congeler : pelé, coupé en cubes et cuit à l'eau bouillante, il vous suffit de le mixer et de le congeler dans une boîte. Il sera prêt à utiliser directement en soupe, purée, gratin…

Rond comme le monde, le potiron voyage bien dans le temps et l'espace : les Romains le cuisinaient avec du miel, recette que l'on retrouve encore aujourd'hui dans la cuisine marocaine pendant qu'en Inde on le déguste en curry ou en tempura au Japon.

< A vous de jouer >

_ Soupières de potimarron aux moules et écrevisses ..... > 22
_ Soupe au riz de Cendrillon ..... > 24
_ Chutney de potiron aux oignons et gingembre ..... > 26
_ Flamiche au potiron et lardons ..... > 28
_ Soufflé montagnard ..... > 30
_ Toasts au potiron et autres amuse-bouche ..... > 32
_ Petite poêlée fruitée ..... > 34
_ Spaghettis du soleil ..... > 36
_ Gratin aux trois fromages ..... > 38
_ Gnocchis oranges en sauce verte ..... > 40
_ Pains ronds de potirons ..... > 42
_ Purée aux épices gratinée ..... > 44
_ Chaudron de sorcière ..... > 46
_ Couscous du jardinier ..... > 48
_ Raviolis de crevettes au potiron ..... > 50
_ Charcutière de potiron aux marrons ..... > 52
_ Poêlée brésilienne au potiron et au Saint-Nectaire ..... > 54
_ Galettes moelleuses des retours de pêche ..... > 56
_ Tajine au potiron et aux fruits secs ..... > 58
_ Cake orange sur lit de crème au miel ..... > 60
_ Potiron des îles au cœur de glace ..... > 62
_ Tarte brûlée aux deux parfums ..... > 64
_ Bûche jardinière ..... > 66
_ Petits flans croquants ..... > 68
_ Compote du soleil ..... > 70

Pour 4 personnes
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 25 minutes

Votre marché

- *4 petits potimarrons*
- *2 belles pommes de terre*
- *1 gousse d'ail*
- *1 oignon*
- *50 cl de crème liquide*
- *2 cubes de bouillon de volaille*
- *8 écrevisses*
- *1 sachet de court-bouillon préparé*
- *300 g de moules décoquillées*
- *50 g de beurre*
- *10 cl de vin blanc sec*
- *Ciboulette et cerfeuil ciselés, sel et poivre*

< Soupières de potimarron aux moules et écrevisses >

1. Délayez le court-bouillon dans une casserole d'eau frémissante et plongez les écrevisses. Laissez-les cuire 5 minutes environ puis égouttez-les et laissez refroidir.

2. Coupez la partie supérieure des potimarrons et évidez-les (conservez les coques). Ôtez les fibres et les pépins puis détaillez la chair en morceaux.

3. Pelez et hachez l'oignon et l'ail, épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Délayez les cubes de bouillon de volaille dans 75 cl d'eau.

4. Dans une casserole, faites suer l'ail et l'oignon avec la moitié du beurre, ajoutez ensuite la chair de potimarron et les pommes de terre, salez, poivrez puis couvrez avec le bouillon. Laissez cuire 20 minutes environ.

5. Dans une poêle, faites fondre le reste du beurre puis ajoutez les moules et le vin blanc. Laissez mijoter 5 minutes à feu doux.

6. Passez le mélange de potimarrons et de pommes de terre au moulin à légumes puis ajoutez la crème fraîche et les moules.

7. Versez votre soupe dans les potimarrons, plongez deux écrevisses à mi-hauteur dans chaque, parsemez d'herbes ciselées et servez aussitôt.

< Soupe au riz de Cendrillon >

1. Délayez les cubes de bouillon dans 50 cl d'eau chaude.

2. Épluchez et émincez l'oignon, coupez la chair de courge en petits morceaux et faites revenir 5 minutes à la poêle avec l'huile d'olive.

3. Passez le contenu de la poêle au moulin à légumes puis reversez dans une casserole, ajoutez le lait de coco et le bouillon, mélangez bien, salez, ajoutez la muscade puis versez le riz en pluie et laissez cuire environ 20 minutes.

4. Versez la crème fraîche, donnez deux tours de cuillère puis saupoudrez de gruyère râpé et servez bien chaud.

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Votre marché

- *500 g de courge préparée*
- *200 g de riz*
- *50 cl de lait de coco*
- *2 cubes de bouillon de légumes*
- *1 oignon*
- *2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *150 g de gruyère râpé*
- *10 cl de crème fraîche*
- *Noix de muscade râpée, sel et poivre*

Pour 4 ou 5 bocaux
Préparation : 30 minutes
Marinade : 24 heures
Cuisson : 10 minutes

Votre marché

- *1 potiron*
- *300 g d'oignons*
- *20 g de gingembre*
- *25 cl de vinaigre de vin*
- *200 g de sucre*
- *Noix de muscade râpée, safran en poudre et poivre du moulin*

< Chutney de potiron aux oignons et gingembre >

1. Pelez et émincez les oignons, épluchez le gingembre et coupez-le en fines lamelles. Coupez le potiron en deux, retirez pépins et parties filandreuses puis épluchez-le et coupez la chair en petits cubes.

2. Versez tous ces ingrédients dans un grand saladier, ajoutez muscade, safran et poivre puis arrosez de vinaigre et laissez macérer 24 heures à couvert.

3. Le lendemain, recueillez le vinaigre dans une casserole, ajoutez le sucre et faites-le dissoudre doucement. Plongez ensuite les légumes dans le vinaigre et laissez mijoter 10 minutes environ jusqu'à ce que les morceaux de potiron deviennent translucides.

4. Répartissez le chutney dans les bocaux et conservez au frais.

Suggestion

Ce chutney coloré accompagne délicieusement les viandes froides ou chaudes.

< Flamiche au potiron et lardons >

1. Préchauffez votre four (th. 7).

2. Pelez et émincez les oignons, épluchez et coupez le potiron en morceaux puis mettez le tout dans une casserole avec le beurre. Salez, poivrez et mouillez avec un bon verre d'eau. Laissez cuire 15 minutes à couvert.
Égouttez le mélange puis écrasez grossièrement à la fourchette.

3. Ajoutez à cette purée les œufs, la farine, le gruyère et la crème fraîche puis assaisonnez d'un peu de coriandre. Faites revenir les lardons à la poêle.

4. Étalez un fond de pâte, déposez-le dans un moule à tarte et piquez à la pointe du couteau.
Étalez la seconde pâte sur un diamètre légèrement inférieur et réservez.

5. Versez les lardons sur le fond de pâte, puis le mélange au potiron et recouvrez le tout de la deuxième pâte. Soudez les bords en les pinçant et découpez un cercle de pâte au centre (1 ou 2 cm de diamètre) pour que la vapeur puisse s'échapper. Dorez le dessus de la flamiche en la badigeonnant au pinceau du jaune d'œuf battu.

6. Enfournez pour 40 minutes environ.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Votre marché

- *1 petit potiron*
- *2 oignons*
- *20 g de beurre*
- *200 g de lardons*
- *1 cuillère à soupe de farine*
- *2 œufs + 1 jaune*
- *1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse*
- *50 g de gruyère râpé*
- *2 fonds de pâte feuilletée*
- *Coriandre, sel et poivre*

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes

Votre marché

- *1 potiron (700 g de chair)*
- *100 g de comté*
- *3 œufs*
- *2 cuillères à soupe de farine*
- *50 g de beurre*
- *25 cl de lait*
- *Sel, poivre, muscade râpée*

< Soufflé montagnard >

1. Épluchez et coupez le potiron en cubes, retirez les fils et les graines puis mettez les morceaux dans une casserole avec une petite cuillère à café de sel et un verre d'eau. Couvrez et laissez cuire 15 minutes environ en tournant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une purée.

2. Pendant ce temps, séparez les jaunes des blancs d'œufs et montez ces derniers en neige ferme. Coupez le comté en lamelles. Préchauffez le four (th. 5).

3. Quand la purée de potiron est prise, ajoutez le beurre et la farine, remuez sur feu doux pour lier le tout puis, hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs, le lait et le comté. Salez à nouveau et assaisonnez d'un peu de noix de muscade râpée.

4. Incorporez délicatement les blancs en neige à cette préparation en soulevant bien puis versez dans un moule beurré et fariné.

5. Enfournez et faites cuire 25 minutes environ. Servez immédiatement.

Suggestion

Présentez votre soufflé sur un lit de salade verte et accompagnez-le de charcuterie des montagnes (jambon cru, saucisses grelots…)

< Toasts au potiron et autres amuse-bouche >

1. Coupez le potiron, retirez les parties filandreuses et réservez les graines. Epluchez-le et détaillez-le en cubes de 1 cm de côté environ. Épluchez et hachez l'ail.

2. Faites dorer la moitié des cubes de potiron 5 minutes à la poêle avec l'huile d'olive, l'ail et un peu de romarin, ajoutez un verre d'eau, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.

3. Hors du feu, réduisez le potiron en purée puis ajoutez le jaune d'œuf et le parmesan. Salez, poivrez puis ajoutez la crème fraîche en battant au fouet pour obtenir une consistance mousseuse. Réservez au réfrigérateur.

4. Préparez la pâte à beignets : séparez le blanc du jaune d'œuf et montez le blanc en neige. Mélangez la farine avec le jaune d'œuf puis le lait en remuant bien. Salez et laissez reposer 1 heure.

5. Incorporez alors le blanc en neige au mélange.

6. Passez rapidement l'autre moitié des morceaux de potiron dans le restant de farine puis trempez-les dans la pâte à beignets. Plongez-les dans la friture très chaude 5 à 10 minutes, selon vos goûts.

7. Épongez les beignets sur du papier absorbant.

8. Dispersez les graines de potiron sur la plaque à four, ajoutez un peu d'huile d'olive et laissez cuire 2 minutes à four chaud. Salez et versez dans un bol.

9. Utilisez la mousse de potiron pour farcir les tomates cerise et recouvrir les toasts.

10. Présentez le tout sur un plateau.

Pour 4 personnes
Préparation : 50 minutes
Temps de repos : 1 heure
Cuisson : 10 minutes

Votre marché

> *1 petit potiron*

Pour la mousse :
> *1 gousse d'ail*
> *100 g de parmesan*
> *1 jaune d'œuf*
> *5 cl de crème fraîche épaisse*
> *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
> *Romarin, sel et poivre*

Pour les beignets :
> *100 g + 20 g de farine*
> *25 cl de lait*
> *1 œuf*
> *1 bain de friture*
> *Sel*

Pour la présentation :
> *200 g de tomates cerise*
> *1 paquet de petits toasts ronds*

< Petite poêlée fruitée >

1. Faites tremper les raisins 30 minutes dans le rhum. Egouttez.

2. Épluchez le potiron, ôtez graines et fibres puis détaillez-le en petits cubes. Épluchez les pommes et coupez-les en lamelles.

3. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et mettez les lardons à rissoler, ajoutez les cubes de potiron et poursuivez la cuisson 10 minutes.

4. Versez alors les pommes et les raisins dans la poêle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 10 minutes encore.

Suggestion

Cette poêlée est délicieuse en accompagnement de magrets de canard.

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Votre marché

- *600 g de chair de potiron*
- *4 pommes Granny Smith*
- *1 belle grappe de raisin noir*
- *5 cl de rhum brun*
- *100 g de lardons*
- *10 g de beurre*
- *Sel et poivre*

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

Votre marché

- *1 courge "spaghetti" de 1 kg*
- *6 tomates à chair ferme*
- *2 gousses d'ail*
- *4 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *50 g de parmesan râpé*
- *Estragon, sarriette, sel et poivre*

< Spaghettis du soleil >

1. Dans une grande marmite, portez 2 litres d'eau à ébullition et plongez la courge. Laissez cuire une bonne heure en la tournant deux ou trois fois pour qu'elle cuise uniformément.

2. Pendant ce temps, ébouillantez rapidement les tomates incisées en X puis épluchez-les et coupez-les en petits morceaux. Pelez et hachez l'ail, mélangez-le aux tomates puis arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel, poivre, sarriette et estragon.

3. Retirez la courge, coupez-la en quartiers, ôtez les fibres et les graines puis détachez la chair en fins spaghettis que vous disposerez dans un plat de présentation. Nappez d'huile d'olive.

4. Versez la concassée de tomates au cœur des spaghettis, recouvrez de parmesan râpé et servez bien chaud.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes

Votre marché

- *1 potiron de 1,5 à 2 kg*
- *100 g de gruyère râpé*
- *50 g de gouda au cumin*
- *30 g de parmesan râpé*
- *4 gousses d'ail*
- *25 g de beurre*
- *20 cl de crème fraîche*
- *1 bouquet garni*
- *1 bouquet de ciboulette*
- *Sel*
- *Huile d'olive*

< Gratin aux trois fromages >

1. Pelez et écrasez trois gousses d'ail et hachez la quatrième. Ciselez la ciboulette. Râpez grossièrement le gouda.

2. Mélangez le beurre, la gousse d'ail hachée et la ciboulette.

3. Coupez le potiron en quartiers, retirez les fils et les graines puis épluchez-les et coupez-les en morceaux.

4. Plongez-les dans l'eau bouillante salée avec le bouquet garni et l'ail écrasé puis laissez cuire 15 minutes environ. Égouttez soigneusement.

5. Beurrez généreusement un plat à gratin avec le beurre aromatisé puis versez les cubes de potiron, nappez de crème fraîche et parsemez des trois fromages râpés. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et laissez cuire 15 minutes environ à four chaud (th. 7).

< Gnocchis oranges en sauce verte >

1. Coupez le potiron en quartiers, épluchez-les puis retirez les parties fibreuses et les graines. Coupez la chair en morceaux et faites-la cuire 20 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez, incorporez le beurre en parcelles et réduisez le tout en purée.

2. Ajoutez l'œuf puis incorporez peu à peu la farine pour obtenir une pâte homogène et un peu épaisse. Salez et poivrez.

3. Faites bouillir une casserole d'eau. Pendant ce temps, façonnez vos gnocchis à l'aide d'une cuillère à soupe.

4. Plongez les gnocchis dans l'eau bouillante et faites cuire 5 minutes environ puis retirez-les à l'écumoire et réservez.

5. Mélangez le parmesan, le basilic et l'huile d'olive en émulsionnant comme pour une vinaigrette. Versez cette sauce sur les gnocchis et servez bien chaud.

Suggestion

Vous pouvez servir ces gnocchis de potiron comme des pâtes classiques en sauce tomate, gratinées…

Pour 6 personnes
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 5 minutes

Votre marché

- *1 potiron (environ 800 g de chair)*
- *200 g de farine*
- *1 œuf*
- *30 g de beurre*
- *2 cuillères à café de basilic ciselé*
- *50 g de parmesan râpé*
- *10 cl d'huile d'olive*
- *Sel et poivre*

< Pains ronds de potirons >

1. Épluchez le potiron puis retirez grains et fils. Coupez-le en cubes et faites cuire 10 minutes à l'autocuiseur avec autant de lait que d'eau.

2. Pendant la cuisson, mélangez la farine et les œufs. Salez légèrement puis incorporez le beurre en parcelles et la levure.

3. Quand le potiron est cuit, égouttez-le puis ajoutez-le délicatement à la pâte jusqu'à obtenir une consistance homogène. Laissez reposer une nuit au réfrigérateur sous un film plastique.

4. Le lendemain, sortez la pâte 2 heures à l'avance. Beurrez et farinez six moules à gâteau individuels puis répartissez la pâte dans les moules et laissez reposer 30 minutes.

5. Faites cuire 35 minutes environ au four (th. 7) et servez les pains entiers ou coupés en tranches, chauds ou froids.

Suggestion

Servez ces pains en accompagnement de viandes et poissons ou garnissez-les de charcuterie.

Pour 6 pains
Préparation : 1 heure
Repos : 1 journée
Cuisson : 35 minutes

Votre marché

- *1 potiron*
- *15 cl de lait*
- *700 g de farine*
- *25 g de levure de boulanger*
- *300 g de beurre*
- *5 œufs*
- *Sel*

Pour 6 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes

Votre marché

- *1 potiron de 1 kg environ*
- *500 g de pommes de terre*
- *2 gousses d'ail*
- *75 g de beurre*
- *3 œufs*
- *30 cl de lait*
- *50 g de chapelure*
- *50 g de parmesan*
- *2 cuillères à soupe de persil haché*
- *1 pointe de cumin*
- *1 pointe de muscade*
- *1 pointe de chili*
- *Tabasco, sel et poivre*
- *Huile d'olive*

< Purée aux épices gratinée >

1. Épluchez le potiron, retirez les graines et les fils, pelez les pommes de terre et coupez le tout en dés. Pelez et pressez l'ail.

2. Placez les légumes dans un fait-tout, couvrez avec le lait, salez, poivrez et ajoutez les épices. Faites cuire 20 minutes environ à feu moyen.

3. Écrasez-les en purée puis ajoutez le beurre en parcelles et les œufs. Relevez de quelques gouttes de Tabasco, mélangez bien et versez dans un plat à gratin.

4. Mélangez la chapelure, le persil et le parmesan puis saupoudrez-en la purée de potiron. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et faites durcir cette croûte 10 minutes au four.

< Chaudron de sorcière >

1. Lavez le potiron et coupez une large calotte à son sommet. Prélevez délicatement la chair au centre du potiron en laissant une bonne épaisseur sur les bords.

2. Dans une grande marmite, plongez la coque du potiron dans l'eau bouillante salée et faites cuire 30 minutes environ. Retirez-la alors de la marmite et laissez égoutter.

3. Pelez et hachez l'oignon. Coupez la chair de potiron en cubes.

4. Farinez légèrement la viande. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre puis ajoutez la viande et faites-lui prendre couleur de tous côtés. Mouillez avec le vin blanc puis versez le coulis de tomates. Salez, poivrez, ajoutez une branche de thym et une feuille de laurier et laissez mijoter à feu doux 30 minutes environ.

5. Ajoutez les cubes de potiron et poursuivez la cuisson 20 minutes encore.

6. Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles 10 minutes environ dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez.

7. Versez les pâtes dans l'écorce de potiron en les laissant un peu déborder puis la viande à la tomate et amenez bien fumant à table.

Suggestion

Effet garanti pour Halloween !

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 50 minutes

Votre marché

- *1 potiron de 2 kg environ*
- *1 kg de sauté de veau*
- *250 g de tagliatelles colorées (aux épinards, à l'encre de seiche…)*
- *1 oignon*
- *500 g coulis de tomates nature*
- *15 cl de vin blanc sec*
- *100 g de beurre*
- *2 cuillères à soupe de farine*
- *Thym, laurier, sel et poivre*

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 30 minutes

Votre marché

- *750 g de semoule moyenne*
- *1 potiron de 1 kg environ*
- *4 carottes*
- *4 courgettes*
- *4 pommes de terre*
- *1 petit chou vert*
- *100 g de pois chiches précuits*
- *300 g de coulis de tomates nature*
- *1 oignon*
- *4 gousses d'ail*
- *2 cubes de bouillon de légumes*
- *1 cuillère à café d'harissa*
- *4 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *50 g de beurre*
- *Cumin, safran, coriandre, sel et poivre*

< Couscous du jardinier >

1. Pelez et émincez oignon et ail. Diluez les cubes de bouillon de légumes dans un litre d'eau chaude.

2. Dans une casserole, faites fondre l'ail et l'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive puis mouillez avec le bouillon. Ajoutez le coulis de tomates, l'harissa, les épices puis les pois chiches et laissez cuire 30 minutes environ.

3. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, préparez le chou (ôtez les premières feuilles et les parties dures) puis coupez-le en quatre. Pelez les carottes, épluchez et coupez la chair du potiron en morceaux, lavez et coupez les courgettes en tronçons.

4. Plongez les pommes de terre et le chou dans le bouillon, laissez cuire 10 minutes puis ajoutez le reste des légumes et poursuivez la cuisson 20 minutes environ.

5. 10 minutes avant la fin de la cuisson, faites chauffer 75 cl d'eau salée additionnée de trois cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole. Hors du feu, versez la semoule en pluie et laissez gonfler 8 minutes environ à couvert. Incorporez 50 g de beurre en égrainant bien à la fourchette.

6. Disposez la semoule dans un grand plat, versez les légumes égouttés au centre et présentez un bol de bouillon à part.

< Raviolis de crevettes au potiron >

1. Préparez la pâte à raviolis : dans une terrine, mélangez la farine et les œufs, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive et éventuellement un peu d'eau jusqu'à obtention d'une pâte moelleuse. Couvrez d'un linge humide et laissez reposer une heure.

2. Pendant ce temps, coupez le potiron en quartiers, retirez les fils et les graines puis épluchez-le et détaillez-le en cubes. Pelez et hachez les gousses d'ail.

3. Dans une casserole, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive, mettez l'ail à fondre puis ajoutez les cubes de potiron, mouillez d'un verre d'eau, couvrez et laissez cuire 20 minutes environ. Égouttez et écrasez à la fourchette.

4. Dans une poêle, faites sauter rapidement les crevettes avec une cuillère d'huile d'olive. Hors du feu, parsemez d'aneth puis mélangez le tout à la purée de potiron.

5. Étalez la pâte sur une épaisseur d'un 1/2 cm puis découpez des ronds à l'aide d'un petit bol. Posez une ou deux cuillères de farce au potiron sur la moitié des ronds puis repliez le tout en humectant et en pinçant les bords pour bien les souder.

6. Faites cuire ces raviolis 5 minutes dans l'eau bouillante, égouttez, ajoutez quelques noisettes de beurre et à nouveau un peu d'aneth. Servez immédiatement.

Pour 4 personnes
Préparation : 40 minutes
Repos : 1 heure
Cuisson : 5 minutes

Votre marché

- *1 potiron*
- *2 gousses d'ail*
- *300 g de crevettes décortiquées*
- *50 g de beurre*
- *250 g de farine*
- *2 œufs*
- *3 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *Aneth, sel*

< Charcutière de potiron aux marrons >

1. Lavez le potiron, disposez-le dans un plat à four et faites cuire 30 minutes environ (th. 5) : il est cuit quand l'écorce est bien souple. Sortez-le, laissez refroidir puis découpez une calotte assez large et prélevez la chair du potiron. Réservez le tout.

2. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons.

3. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les dorer dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile, ajoutez les carottes puis mouillez avec le vin blanc. Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.

4. Découpez la palette en morceaux. Faites-les dorer 5 minutes à la poêle avec le reste d'huile, les tranches de lard fumé et les cubes de jambon blanc puis versez le tout dans la sauteuse. Laissez mijoter à couvert 30 minutes environ en remuant et en écumant si besoin.

5. Ajoutez la chair du potiron et les marrons puis poursuivez la cuisson 15 minutes.

6. Présentez le tout dans la coque du potiron et dégustez très chaud.

Pour 6 personnes
Préparation : 35 à 40 minutes
Cuisson : 45 minutes

Votre marché

- *1 potiron*
- *1 kg de palette de porc*
- *6 tranches de lard fumé*
- *150 g de cubes de jambon blanc*
- *500 g de marrons en boîte*
- *3 carottes*
- *2 oignons*
- *2 gousses d'ail*
- *50 cl de vin blanc sec*
- *3 cuillères à soupe d'huile*
- *Herbes de Provence, sel et poivre*

< Poêlée brésilienne au potiron et au Saint-Nectaire >

1. Préchauffez votre four (th. 7).

2. Coupez le potiron en deux, retirez les pépins et les filaments puis détaillez-le en gros cubes. Faites-les cuire 10 minutes environ à la poêle avec le beurre.

3. Pendant ce temps, pelez et émincez les oignons, coupez les tomates en quartiers et détaillez le Saint-Nectaire en fines tranches.

4. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse puis revenir les oignons. Versez ensuite les tomates et les crevettes. Quand le tout commence à prendre couleur, arrosez de jus de citron et de cachaça puis ajoutez les morceaux de potiron et la crème fraîche. Remuez bien, assaisonnez de sel, poivre, fines herbes et cumin.

5. Versez cette préparation dans un plat à gratin, recouvrez de tranches de fromage et laissez gratiner 10 minutes environ à four chaud (th. 6).

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Votre marché

- *1 potiron*
- *6 tomates*
- *3 oignons*
- *1 fromage Saint-Nectaire*
- *30 cl de crème fraîche*
- *350 g de crevettes décortiquées*
- *2 cuillères à café de cumin*
- *2 cuillères à café de fines herbes hachées*
- *1 citron vert*
- *3 cl de cachaça (alcool brésilien)*
- *50 g de beurre*
- *2 cuillères à soupe d'huile*
- *Sel et poivre*

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 5 à 10 minutes

Votre marché

- *1 potimarron*
- *800 g de filets de poisson blanc (cabillaud, limande…)*
- *150 g de gruyère râpé*
- *30 g de beurre*
- *30 g + 2 cuillères à soupe de farine*
- *50 cl de lait*
- *1 œuf*
- *100 g de chapelure*
- *2 cuillères à soupe d'huile*
- *Noix de muscade râpée, sel et poivre*

< Galettes moelleuses des retours de pêche >

1. Épluchez le potimarron, ôtez les graines et les fils puis coupez la chair en morceaux. Faites cuire 10 minutes à l'autocuiseur avec un grand verre d'eau (20 minutes à la casserole). Égouttez soigneusement et écrasez en purée.

2. Dans le même temps, faites cuire les filets de poisson 10 minutes à la vapeur (5 minutes au micro-ondes avec un fond d'eau). Emiettez-les à la fourchette.

3. Dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez les 30 g de farine en remuant énergiquement et délayez en versant le lait petit à petit. Laissez bien épaissir, assaisonnez de noix de muscade, sel et poivre. Ajoutez le gruyère râpé.

4. Mélangez la purée de potiron, le poisson et la béchamel au fromage puis laissez refroidir la préparation.

5. Façonnez de petites galettes de potimarron au poisson et passez-les alternativement dans le reste de farine, l'œuf battu puis la chapelure.

6. Faites dorer les galettes à la poêle dans l'huile 5 à 10 minutes selon leur taille.

Suggestion

Servez ces galettes sur une salade verte ou avec des haricots verts et un filet de citron.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 à 25 minutes

Votre marché

- *1 poulet découpé en 6 morceaux*
- *1 potiron (700 g de chair)*
- *100 g de raisins secs*
- *100 g d'abricots secs*
- *2 oignons*
- *3 gousses d'ail*
- *50 g de beurre*
- *2 cuillères à soupe de miel liquide*
- *2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *Safran en poudre, sel*
- *Origan et cumin*

< Tajine au potiron et aux fruits secs >

1. Faites tremper les raisins et les abricots secs 30 minutes dans un bol d'eau tiède. Pelez et émincez l'ail et les oignons.

2. Dans une cocotte, faites fondre l'ail et l'oignon avec l'huile d'olive et le beurre puis mettez à dorer les morceaux de poulet. Ajoutez un verre d'eau, une pincée de sel et une pointe de safran puis couvrez et laissez cuire 10 minutes environ.

3. Pendant ce temps, coupez le potiron en quartiers, enlevez les fils et les graines puis détaillez-les en cubes. Versez-les dans une casserole, couvrez d'eau et laissez cuire 10 minutes.

4. Transvasez le potiron et son jus dans la cocotte avec le poulet, ajoutez les raisins, les abricots et le miel puis poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes.

5. Saupoudrez d'un peu d'origan et de cumin et servez très chaud.

Suggestion

Présentez ce tajine sucré salé sur un lit de semoule cuite à l'eau, arrosée d'un filet d'huile d'olive.

< Cake orange sur lit de crème au miel >

1. 30 minutes à l'avance, faites tremper les raisins dans une tasse de thé infusé.

2. Coupez le potiron, retirez fils et graines puis épluchez-le et coupez-le en dés. Pressez l'orange, prélevez le zeste et hachez-le menu. Préchauffez le four (th. 6).

3. Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre puis ajoutez les cubes de potiron et laissez compoter à feu moyen 20 minutes environ en remuant régulièrement. Laissez refroidir.

4. Séparez les blancs des jaunes d'œufs ; ajoutez une pincée de sel aux blancs et montez-les en neige ferme.

5. Dans un saladier, mélangez au fouet les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Ajoutez alors la purée de potiron et les raisins égouttés. Mélangez bien puis versez la farine et la levure et tournez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

6. Incorporez délicatement les blancs en neige en soulevant bien le mélange puis versez le tout dans un moule à cake beurré et fariné.

7. Laissez cuire 1 heure au four.

8. Pendant ce temps, préparez la crème au miel : faites bouillir le lait. Dans un bol, mélangez les jaunes et le sucre puis versez le lait chaud (mais non bouillant) en remuant constamment. Ajoutez le miel et laissez épaissir à feu doux.

9. Présentez vos parts de cake nappées de crème au miel.

Suggestion

Pour éviter que la crème "tourne", faites-la épaissir au bain-marie.

Pour 6 personnes
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 1 heure

Votre marché

- *1 potiron moyen*
- *1 orange*
- *50 g de beurre*
- *200 g de sucre en poudre*
- *2 œufs*
- *100 g de farine*
- *2 cuillères à café de levure chimique*
- *80 g de raisins de Corinthe*
- *1 sachet de thé nature*
- *Sel*

Pour la crème :

- *3 jaunes d'œufs*
- *70 g de sucre en poudre*
- *50 cl de lait*
- *2 cuillères à soupe de miel*

< Potiron des îles au cœur de glace >

1. Épluchez le potiron, coupez-le en gros cubes et faites-les cuire 10 minutes environ à l'autocuiseur avec un grand verre d'eau. Écrasez le tout à la fourchette et laissez égouttez dans une passoire.

2. Versez le potiron dans une terrine, ajoutez le lait puis le sucre, la noix de coco râpée et enfin les épices en mélangeant intimement. Aromatisez d'extrait de vanille.

3. Déposez la terrine dans une plus grande casserole remplie au tiers d'eau et faites cuire au bain-marie 10 à 15 minutes environ en remuant doucement. Rajouter un peu de lait au besoin. Laissez tiédir.

4. Versez cette crème dans des coupes à glace, déposez une boule de glace coco au centre et nappez d'un filet de caramel liquide.

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Votre marché

- *1 potiron Butternut*
- *15 cl de lait*
- *4 boules de glace à la noix de coco*
- *100 g de noix de coco râpée*
- *100 g de sucre brun*
- *3 gouttes d'extrait de vanille*
- *Muscade, cannelle en poudre*
- *Caramel liquide*

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 35 minutes

< Tarte brûlée aux deux parfums >

Votre marché

- *1 fond de pâte sablée*
- *1 potiron (750 g de chair environ)*
- *25 cl de lait*
- *100 g de sucre en poudre*
- *1/2 sachet de sucre vanillé*
- *25 cl de crème fraîche*
- *1 œuf*
- *1 cuillère à café de cannelle*
- *3 cuillères à soupe de gelée de groseille*
- *3 cuillères à soupe de cassonade*

1. Coupez le potiron en deux, retirez les graines et les fils puis épluchez-le et coupez-le en petits morceaux. Disposez-les dans une grande casserole, mouillez avec le lait et autant d'eau puis faites cuire 25 minutes environ. Écrasez-les à la fourchette, versez le tout dans une passoire et laissez égoutter.

2. Placez cette purée dans une terrine puis incorporez le sucre, le sucre vanillé, la crème, l'œuf et la cannelle ; mélangez bien.

3. Étalez la pâte dans un moule à tarte, piquez-la rapidement de petits trous avec une fourchette et tapissez le fond de gelée de groseille. Versez ensuite la préparation au potiron et enfournez pour 30 minutes environ.

4. Sortez la tarte du four, saupoudrez de cassonade puis faites "brûler" 5 minutes sous le gril. Servez aussitôt.

Pour 4 personnes
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 25 minutes

Votre marché

- *1 potimarron*
- *175 g de sucre*
- *200 g de farine*
- *3 œufs*
- *25 cl de lait*
- *20 cl de crème fraîche*
- *2 cuillères à soupe de sucre glace*
- *150 g de confiture de framboises*

< Bûche jardinière >

1. Coupez le potimarron, retirez les fils et les graines puis épluchez-le et coupez-le en morceaux. Faites cuire 20 minutes à l'eau puis réduisez en purée et égouttez soigneusement.

2. Pendant la cuisson du potimarron, séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige ferme. Préchauffez le four (th. 6/7).

3. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et blanchisse. Ajoutez la farine, le lait petit à petit et enfin la purée de potimarron.
Quand le mélange est bien homogène, incorporez délicatement les blancs en neige.

4. Beurrez une plaque à biscuit, farinez légèrement et versez la préparation au potimarron.
Lissez bien sur une épaisseur d'un 1/2 cm environ, enfournez et laissez cuire 25 minutes.

5. Dans un bol, mélangez la confiture et la crème fraîche.

6. Une fois cuit, démoulez le biscuit sur un torchon propre sur lequel vous aurez saupoudré le sucre glace ; laissez refroidir puis tartinez de crème aux framboises.

7. Roulez le biscuit sur lui-même en le laissant dans le torchon.
Laissez prendre au frais.

Suggestion

Au moment de servir, sortez la bûche du torchon, coupez les extrémités pour une plus jolie présentation et décorez de petits nains de jardin, naturellement !

< Petits flans croquants >

1. Épluchez le potiron et coupez la chair en cubes. Faites-les cuire 20 minutes avec la moitié du lait, égouttez-les et réduisez-les en purée.

2. Lavez les oranges, pressez-les puis prélevez le zeste de l'une d'elles et râpez-le.

3. Dans une casserole, mélangez hors du feu le reste du lait et la farine puis faites épaissir à feu doux. Ajoutez ensuite la purée de potiron, 200 g de sucre, le jus d'orange et le zeste râpé. Arrêtez la cuisson dès la reprise de l'ébullition (5 à 10 minutes environ)..

4. Battez les œufs en omelette bien mousseuse puis versez-la dans la casserole (hors du feu) et fouettez soigneusement le mélange.

5. Préparez un caramel en faisant fondre 80 g de sucre avec quatre cuillères à soupe d'eau. Dès qu'il a pris, versez-le au fond de moules individuels puis finissez de remplir avec la préparation au potiron.

6. Laissez prendre au réfrigérateur et démoulez au dernier moment.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 à 25 minutes

Votre marché

- *1 petit potiron (500 g de chair environ)*
- *70 cl de lait*
- *150 g de farine*
- *200 g + 80 g de sucre en poudre*
- *3 oranges*
- *2 œufs*

< Compote du soleil >

1. Coupez le potiron en deux, ôtez les pépins et les fils puis coupez-le en morceaux avant d'enlever l'écorce, ce sera plus facile.

2. Déposez les morceaux dans le panier d'un autocuiseur, mouillez de 50 cl de lait et faites cuire 10 minutes environ à partir de la mise en rotation de la soupape (20 minutes à couvert dans une cocotte normale).

3. Pendant ce temps, prélevez le zeste des citrons, coupez-le en petits bâtonnets puis faites-le blanchir 5 minutes à l'eau bouillante. Égouttez et réservez.

4. Égouttez le potiron puis écrasez-le soigneusement à la fourchette. Égouttez à nouveau puis ajoutez le sucre, le lait de coco, la cannelle et les zestes de citron. Mélangez intimement, versez dans un bocal et conservez au frais.

Suggestion

Servez cette compote encore tiède sur de fines crêpes sucrées.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes

Votre marché

- *1 petit potiron (700 g entier pour environ 500 g de chair)*
- *50 cl de lait*
- *400 g de sucre*
- *25 cl de lait de coco*
- *1 cuillère à café de cannelle en poudre*
- *2 citrons verts non traités*