

Les cucurbitacées

Les délices de l'automne

Courge, citrouille, potiron, potimarron, butternut, giraumon... La grande famille des cucurbitacées est généreuse en formes, en couleurs, en saveurs... L'automne est l'occasion de les savourer de mille et une façons.

Voici quelques variétés à déguster sans modération.



Le **giraumon turban**, par exemple, reconnaissable à son turban bien souvent panaché, rouge, jaune, vert, gris, blanc... Son avantage, il décore et régale à la fois. Au marché, on l'appelle aussi "*bonnet turc*" ou "*turban turc*". Choisissez-le à votre goût et ne le consommez pas tout de suite : laissez-le embellir votre maison. Il pèse en moyenne 1,5 kg.

En cuisine, il est parfait pour les potages. La soupière est livrée avec le légume ! Pas besoin de rajouter de pommes de terre, la chair est assez dense. À noter que la pulpe contenue dans la partie turban est plus épaisse. Le giraumon s'accommode bien des recettes du potimarron.

Du plus bel orangé, le **potimarron** n'est jamais très gros mais quel délice ! On l'appelle parfois "*Red kuri*" (bien qu'il s'agisse d'une espèce un peu différente), potiron doux ou potiron japonais. Le potimarron est devenu, au fil des années, le symbole de l'alimentation bio-végétarienne. Les agriculteurs bio, relayés par les magasins de produits naturels et les restaurants végétariens, lui ont apporté sa notoriété en insistant sur ses qualités culinaires et diététiques exceptionnelles et nettement supérieures à celles de son cousin, le gros potiron aqueux. Certains assurent que le potimarron a un goût de marron. Or,



sa saveur est tout à fait originale. Pas besoin de le peler pour obtenir de délicieuses purées, base de nombreuses recettes (tartes, gratins, potage...). La pulpe de potimarron est plus dense que celle du potiron (on peut même en faire des frites) et plus sucrée.



La **courge spaghetti** est une variété japonaise à la peau jaunâtre et à la chair orangée très caractéristique. Pour les amateurs de pâtes, c'est la courge idéale. On la cuit entière dans l'eau pendant environ une demi-heure. On l'égoutte, on l'ouvre et on y découvre de véritables spaghettis qu'il suffit de détacher à la fourchette et d'assaisonner généreusement. Tous les assaisonnements traditionnels des pâtes sont permis : sauce tomate, pistou, vinaigrette...

La **musquée de Provence** a la forme de la grosse citrouille de Cendrillon. Sa peau est d'un bel ocre-brun et sa chair orange vif. Facile à trouver, on peut sans problème l'acheter débitée en tranches. Sa chair moelleuse est réputée, facile à cuisiner en gratin ou en dessert. À donner aux bébés pour varier de la purée de carottes : la courge musquée aussi est très riche en bêta-carotène !



La **butternut** est une courge musquée, d'hiver, à la chair ferme, généralement de couleur crème, mesurant environ 25 cm. Il en existe plusieurs variétés ; la couleur peut varier. La chair est généralement jaune-orange.

On la consomme crue ou cuite. Sa chair moelleuse et sucrée est de qualité comparable à la musquée de Provence. En gros, vous en ferez ce que vous voulez, même des confitures.

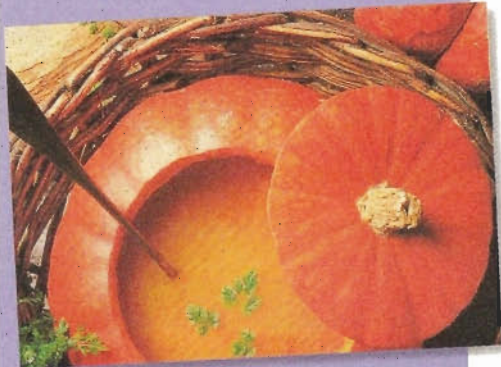
Le **pâtisson** est reconnaissable entre tous par sa forme originale, aplatie et dentelée. Il en existe plusieurs variétés qui se distinguent par leur couleur crème, orange ou panaché vert et blanc. Au marché, on l'appelle aussi "*artichaut de Jérusalem*", "*artichaut d'Espagne*" en raison de sa saveur, semblable à celle de l'artichaut et parfois "*bonnet de prêtre*" ou "*bonnet d'électeur*" en raison cette fois de sa forme.

Lorsqu'ils sont jeunes, mangez la peau. Sinon, elle devient plus difficile à éplucher. Mieux vaut alors le faire cuire en morceaux et ôter ensuite la pulpe à la cuillère. Pour profiter jusqu'au bout de sa forme originale, préférez les recettes de pâtisson farcis. Les petits pâtissons de 10 cm de diamètre s'y prêtent fort bien et font belle impression sur la table.



Pour en savoir plus

Cucurbitacées rapide et facile, Garance Leureux, La Plage Éditeur, 128 p.
tél. 04 67 53 42 25 ; edition@laplage.fr ; www.laplage.fr



Temps de cuisson : 20 mn
Pour 4 personnes

Ingédients

1 kg de potimarron
 (ou sucrine, butternut...)
 1 pincée de cannelle
 2 pincées de cumin
 sel

Soupe douce de potimarron

Facile à faire et à manger, les enfants en redemandent. À servir avec un peu de crème fraîche ou une cuillerée de crème de sésame.

Préparation

1 - Ôtez les graines du potimarron et coupez-le en morceaux sans l'éplucher. Faites-le cuire 20 minutes à couvert avec un litre d'eau. (Si la peau vous semble trop épaisse, faites cuire les morceaux dans un peu d'eau et récupérez la chair à la cuillère).

2 - Passez au robot ou au moulin à légumes, salez et parfumez de cannelle et de cumin. Ajoutez éventuellement une cuillerée à soupe de tahin, un morceau de beurre, un peu de crème fraîche...

Tarte avec un potimarron et des graines de courge

Préparation

1 - Préparez une purée de potimarron onctueuse. Coupez des morceaux de potimarron d'environ 10 cm, ôtez les graines et faites-les cuire 20 minutes dans un peu d'eau (au four ou dans une grande cocotte fermée). Il suffit ensuite de racler la pulpe avec une cuillère à soupe. On s'évite ainsi la corvée d'épluchage. En début de saison, la peau tendre des potimarrons bio peut être conservée.

2 - Épluchez puis râpez deux centimètres de racine de gingembre. Mélangez la purée de potimarron avec les œufs battus, le fromage blanc, une cuillerée à café de noix de muscade râpée, le gingembre et une bonne pincée de cannelle en poudre. Salez à votre goût.

3 - Étalez le mélange sur la pâte et faites cuire la tarte environ 30 minutes à four chaud (thermostat 7). Au sortir du four, décorez la tarte de graines de courges.



Temps de cuisson : 50 mn
Pour 6 personnes

Ingédients

1 pâte brisée
 1 potimarron moyen
 2 œufs / 50 g de fromage blanc
 noix de muscade
 cannelle en poudre
 gingembre frais
 1 poignée de graines de courge