

CUMMINGS À LA TABLE

MENU À BASE DE COURGE



FAITS INTÉRESSANTS SUR LA COURGE

SOUPE

Potage à la courge musquée, noix de coco et gingembre
Potage à la courge

SALADE

Salade à la courge grillée et aux canneberges

PLAT D'ACCOMPAGNEMENT

Crêpe à la courge

PLAT PRINCIPAL

Courge musquée grillée et oignons rouges
Courge poivrée farcie
Courge musquée, oignons et pacanes

DESSERT


Gâteau courge-chocolat





FAITS INTÉRESSANTS SUR LA COURGE





La courge se décline en deux catégories : la courge d'été et la courge d'hiver.


 Les courges d'été, comme les courgettes ou les pâtissons, ont une peau fine et peuvent être consommées entières : peau, graines, etc.

 Les courges d'hiver comme le potiron et la courge poivrée ont une peau dure qui n'est généralement pas comestible, une chair beaucoup plus coriace, et leurs graines doivent généralement être enlevées avant de les manger (on peut aussi griller et manger ces graines).


 La courge d'hiver, telle que nous la connaissons aujourd'hui, tire son origine de la courge sauvage qui a vu le jour dans une région située entre le Guatemala et le Mexique il y a près de 10 000 ans.

 Le mot « courge » vient du latin cucurbita qui a également donné le mot « gourde » en français. Les Anciens ne connaissant pas les courges, découvertes à l'époque de Christophe Colomb à la fin du XVe siècle, le terme cucurbita désignait alors les gourdes, seules connues en Europe à cette époque (également appelées calebasses ou courges bouteilles (genre Lagenaria). Ce n'est qu'au XIX^e siècle que l'utilisation du terme courge a été généralisé en France pour désigner les courges actuelles, une fois la classification botanique relativement stabilisée. Source : <http://courgescie.com/fr/nos-produits/lhistoire-des-curcubitacees/>

 Les courges et les melons sont apparentés.

 Selon le type de courge, elles peuvent être riches en vitamine A, B6, vitamine C, folate; Mg, fibres, riboflavine, phosphore et potassium (pour ne citer que quelques nutriments!)

 La plupart des courges d'hiver ont une

longue durée de conservation.  Les


citrouilles ne sont pas toutes

nécessairement orange.

Le goût de la courge spaghetti diffère de celui du spaghetti. Elle tient son nom du fait que, lorsqu'elle est cuite, sa chair se sépare en formes qui ressemblent remarquablement à des spaghettis. La courge spaghetti est beaucoup moins sucrée que la plupart des autres courges d'hiver.

 Lorsque vous achetez des courges d'hiver entières, choisissez celles qui sont fermes et lourdes pour leur dimension.

Choisissez des courges dont l'écorce est intacte et qui sont exemptes d'humidité, de fissures et de meurtrissures.

 Les courges d'hiver ont une écorce dure, ce qui signifie qu'elles ont naturellement une longue durée de conservation. Une courge d'hiver dont l'écorce est intacte peut se conserver dans un endroit frais et sec pendant des semaines, voire des mois!

Préparé par : Cindy Bassel

Soupe à la courge musquée, à la noix de coco et au gingembre



Ingrédients

2 lb de courge musquée, pelée, épépinée et coupée en cubes de 1 pouce

1 morceau de gingembre de 2 pouces coupé en lanières

1 boîte de lait de coco non sucré

3 tasses de bouillon de poulet ou de légumes

1/2 cuillère à café de sel

Une pincée de poivre de Cayenne

Poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère à soupe de jus de lime fraîchement pressé

Préparation

Dans une grande casserole, porter la courge, le gingembre, le lait de coco, le bouillon, le sel, le poivre de cayenne et le poivre noir à ébullition à feu moyen.

Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre à la fourchette.

À l'aide d'un mélangeur à immersion ou d'un robot culinaire, réduisez la soupe en purée jusqu'à consistance lisse.

Incorporer le jus de lime

Assaisonner à votre goût

Recette soumise par: Gloria Liederman

Salade de courge rôtie aux canneberges

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ tasse de jus de pomme
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 gousses d'ail émincées
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 1 courge musquée environ 1,4 kg
- 1 cuillère à soupe de miel
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de sel
- 4 tasses de bébé roquette ou de légumes verts mélangés
- 1 tasse de feta émiettée
- $\frac{1}{4}$ tasse de graines de citrouille décortiquées crues non salées appelées (pepitas)
- 2 cuillères à soupe de canneberges séchées

Préparation

Placer les grilles dans les tiers supérieur et inférieur du four. Préchauffer à 400F. Tapisser 2 grandes plaques à pâtisserie de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé.

Faites bouillir le jus de pomme avec le vinaigre et l'ail dans une petite casserole. Faire bouillir environ 10 min. Retirer du feu et incorporer 3 cuillères à soupe d'huile et la moutarde de Dijon (2 cuillères à soupe).

Couper une grande fente peu profonde à travers la peau de la courge. (Vous pouvez passer au micro-ondes à puissance élevée pour faciliter la coupe de 3 à 5 min.) Couper la courge non pelée en deux et jeter les graines. Couper la courge en 1/3 pouce tranches épaisses. Mélanger avec le reste de l'huile (2 c. à soupe), le miel (1 c. à soupe) et le sel ($\frac{1}{2}$ c. à thé) jusqu'à enrobage. Étaler sur les plaques à pâtisserie préparées. Rôtir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que les bords commencent à dorer, environ 15 minutes.

Répartir le roquette dans les assiettes. Garnir de courge chaude. Arroser de vinaigrette. Garnir avec le feta, les pépitas et des canneberges.

Recette soumise par: Cindy Bassel



Courge musquée rôtie et oignon rouge avec tahini et za'atar

Ingrédients

1 grosse courge musquée (2 1/4 lb au total), coupée en quartiers de 3/4 par 2 1/2-inch

2 oignons rouges, coupés en quartiers de 1 1/4 po

3 1/2 c. huile d'olive

3 1/2 c. pâte de tahini légère

1 1/2 c. jus de citron

2 cuillères à soupe. eau

1 petite gousse d'ail, écrasée

3 1/2 c. pignons de pin

1 cuillère à soupe. za'atar

1 cuillère à soupe. persil plat haché grossièrement

Sel de mer de Maldon et poivre noir fraîchement moulu

Préparation

Préchauffer le four à 475 degrés F.

Mettez la courge et l'oignon dans un grand bol, ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de sel et du poivre noir, et remuez bien. Étaler sur une plaque à pâtisserie, peau vers le bas et rôtir au four pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient pris de la couleur et soient bien cuits. Gardez un oeil sur les oignons car ils pourraient cuire plus rapidement que la courge et doivent être retirés plus tôt. Retirer du four et laisser refroidir. Pour faire la sauce, placez le tahini dans un petit bol avec le jus de citron, l'eau, l'ail et 1/4 de cuillère à thé de sel. Fouettez jusqu'à ce que la sauce ait la consistance du miel, en ajoutant de l'eau ou du tahini si nécessaire.

Versez 1 1/2 cuillère à thé d'huile dans une petite poêle et faites-la chauffer à feu moyen-doux. Ajoutez les pignons avec 1/2 cuillère à café de sel et laissez cuire pendant 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les noix soient dorées. Retirer du feu et transférer les noix et l'huile dans un petit bol pour arrêter la cuisson..

Pour servir, étalez les légumes sur une grande assiette de service et versez-y le tahini. Saupoudrer les pignons de pin et leur huile, puis le za'atar et le persil.

Recipe submitted by: Cheryl Vockathaler from Jerusalem Cookbook

Par Yotam Ottolenghi et Sami Tamimi

Gâteau courge-chocolat



Préchauffer le four à 350 °F.

Ingrédients

1½ tasse de courge musquée cuite et en purée

½ tasse de sirop d'érable

3 c. à soupe d'huile (compote de pomme non sucrée comme substitut de l'huile)

1 œuf

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 tasse de farine sans gluten (farine ordinaire comme substitut)

½ tasse de cacao en poudre non sucrée

1 c. à thé de bicarbonate de soude

1 c. à thé d'épice pour tarte à la citrouille (ou ½ c. à thé de cannelle,

¼ c. à thé de muscade, ⅛ c. à thé de gingembre, ⅛ c. à thé de piment de la Jamaïque ou de clou de girofle)

¼ c. à thé de sel

½ tasse de noix de coco râpée non sucrée (facultatif)

1/2 tasse de grains de chocolat noir


Garniture :

2 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée (facultatif)

2 c. à soupe de grains de chocolat noir

Instructions

Vaporiser un moule à pain d'un enduit antiadhésif.

Dans un grand bol, mélanger la courge, le sirop d'érable, l'huile, l'œuf et la vanille.  Dans un autre bol, mélanger à l'aide d'un fouet les ingrédients secs ; farine sans gluten, cacao en poudre, bicarbonate de soude, les épices pour tarte à la citrouille et le sel.

Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients mouillés et mélanger jusqu'à homogénéité. Ajouter les grains de chocolat et la noix de coco râpée.

Verser le mélange dans le moule à pain. Garnir de noix de coco et de grains de chocolat. Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

Remarques :

Farine sans gluten : Je préfère la farine sans gluten de marque Bob Red Mill. Soleil est également une autre excellente marque. Assurez-vous que la farine sans gluten contienne soit de la gomme du guar ou de xanthane. L'une ou l'autre améliore la performance de la farine. La farine ordinaire peut être également utilisée.

Courge : Pour utiliser de la courge cuite en purée dans une recette, laver la courge et faire des trous dans l'écorce. Cuire au four à micro-ondes jusqu'à tendreté. Laisser refroidir, l'ouvrir, retirer les graines et réduire la chair en purée.

Vous pouvez également utiliser de la purée citrouille en conserve.

Recette soumise par : Pat Libling