

C'EST DE SAISON!

LES COURGES

MARINE DECOSTER DIÉTÉTICIENNE À BVS



Pourquoi en manger?

- Riches en fibres, en potassium et en bêta-carotène (la chair orange), précurseur de la vitamine A.
- Rassasiantes et douces pour la digestion.
- Faciles à transformer: soupe, purée, gratin, curry, tarte, muffin,...

Repères pratiques

Conservation: entière, dans un endroit sec, frais et sombre (cave, garde-manger), de 2 à 6 mois selon la variété. Une fois coupée: au frigo, 4 à 5 jours, filmée.

Peau comestible ou non? Certaines peaux (potimarron, delicata, kabocha) deviennent tendres à la cuisson; d'autres (potiron,

butternut, courge musquée) s'enlèvent plus facilement après cuisson.

Couper une grosse courge: la piquer, la passer 2 à 3 minutes au micro-ondes ou 10 minutes au four pour ramollir la peau, puis la couper sur une planche stable, avec un grand couteau.

Les graines se mangent: on vous explique tout plus loin dans cette brochure!

Astuces petit budget

- Acheter les courges entières en saison.
- Cuire une grosse quantité et congeler en portions (soupe, purée).
- Garder la peau pour les bouillons (potimarron, delicata) pour limiter les déchets.

LES COURGES EN UN COUP D'ŒIL

Variété	Goût	Texture cuite	Peau	Idéale pour
Potiron	Doux, légèrement sucré	Fondante, un peu aqueuse	À retirer	• Soupes • Purées • Tartes
Potimarron	Châtaigne	Fondante, dense	Se mange	• Soupes • Rôtie • Gratins
Butternut	Doux, noisette	Lisse, crémeuse	À retirer	• Veloutés • Purées • Rôtie
Courge musquée de Provence	Sucré, musqué	Très fondante	À retirer	• Soupes • Gratins • Tartes
Courge spaghetti	Neutre, légèrement sucré	Filaments croquants	À retirer	• « Spaghettis » • Gratins
Pâtisson	Délicat, proche de l'artichaut	Tendre	Se mange (jeune)	• Farci • Rôti entier
Kabocha	Très sucré, châtaigne	Farineuse, dense	Se mange	• Tempura • Curry • Rôtie
Delicata	Sucré, de patate douce	Tendre, crémeuse	Se mange	• Rôtie en demi-lunes
Bleue de Hongrie	Doux, sucré	Dense, fondante	À retirer	• Soupes • Purées • Gâteaux
Longue de Nice	Doux, musqué	Fondante	À retirer	• Soupes • Gratins • Confitures

LE POTIRON

Le potiron est la grosse courge orange ronde, la star d'Halloween, qui sert aussi à faire d'excellentes soupes.

Ce qui le distingue

Grande taille (2 à 10 kg), peau orange et lisse, chair douce, un peu aqueuse, goût délicat. Pour cuisiner, choisir plutôt le Rouge vif d'Étampes.

Comment le cuisiner

Éplucher, couper en cubes et cuire à l'eau, à la vapeur ou au four 25 à 30 minutes. Sa chair aqueuse se prête aux soupes, purées et préparations mixées. On peut aussi le cuire entier au four, puis récupérer la chair.

Recette

Soupe de potiron à la muscade

Pour 4 personnes

- Faire revenir 1 oignon émincé dans un peu d'huile.
- Ajouter 800 g de potiron en cubes, 1 pomme de terre et 750 ml de bouillon.
- Cuire 25 minutes, mixer.
- Assaisonner avec une pincée de muscade, du poivre et, si on aime, 2 cuillères à soupe de lait ou de crème.

Astuce

Récupérer la chair que l'on retire en vidant le potiron au moment de le décorer, et la cuisiner le jour même : voir la section Halloween.

Attention : Un potiron déjà sculpté et exposé ne se mange plus.



LE POTIMARRON

Le potimarron est la courge la plus pratique : on ne l'épluche pas et son goût rappelle la châtaigne.

Ce qui le distingue

Petit (1 à 2 kg), forme de toupie, peau rouge-orangé fine qui se mange après cuisson, chair dense et farineuse, goût de châtaigne.

Comment le cuisiner

Laver, couper en deux, retirer les graines, puis couper en quartiers ou en cubes, sans éplucher. Rôti au four (200 °C, 25 à 30 minutes), en soupe, en purée, en gratin. Compter 20 minutes de cuisson à la vapeur pour des cubes.

Recette

Potimarron rôti au thym et aux lentilles

Pour 4 personnes

- Couper 1 potimarron en quartiers, les disposer sur une plaque avec 1 cuillère à soupe d'huile, du thym et du sel.
- Cuire 25 à 30 minutes à 200 °C.
- Servir sur un lit de lentilles cuites (200 g) avec un filet de vinaigre et quelques noix si on aime.

Astuce

Une soupe de potimarron se fait sans éplucher : gain de temps, et la peau apporte des fibres.



LE BUTTERNUT

Le butternut, en forme de poire, est la courge la plus facile à éplucher et celle à la chair la plus lisse.

Ce qui le distingue

Taille moyenne (1 à 2 kg), peau beige à fine, chair orange vif, ferme, très peu de graines concentrées. Goût doux et de noisettes, texture crémeuse.

Comment le cuisiner

Éplucher à l'économe (plus simple que sur les autres courges), couper en cubes. Rôti au four, en soupe veloutée, en purée, en gratin, en curry. Cuisson : 25 à 30 minutes à 200 °C ; 20 minutes à la vapeur.

Recette

Velouté de butternut au lait de coco et au curry

Pour 4 personnes

- Faire revenir 1 oignon et 1 cuillère à café de curry doux.
- Ajouter 1 butternut (environ 800 g, en cubes) et 500 ml de bouillon.
- Cuire 20 minutes, ajouter 100 ml de lait de coco, mixer.
- Servir avec des graines de courge grillées.

Astuce

Se conserve jusqu'à 3 mois entier : bon choix pour faire des réserves.



LA COURGE MUSQUEE DE PROVENCE

La courge musquée de Provence est une grosse courge côtelée, brun-vert puis orangée, à la chair très parfumée et très fondante.

Ce qui la distingue

Grosse (3 à 10 kg), côtelée, peau épaisse qui vire du vert au brun-orangé. Chair orange foncé, sucrée, au parfum musqué. Vendue souvent en tranches au marché, ce qui évite de devoir acheter une pièce entière.

Comment la cuisiner

Enlever la peau épaisse au couteau (ou après cuisson). En soupe, gratin, purée, tarte, confiture, gnocchis. Sa chair fond à la cuisson : parfaite pour les préparations mixées.

Recette

Gratin de courge musquée et pommes de terre

Pour 4 personnes

- Éplucher 600 g de courge et 400 g de pommes de terre, les couper en fines tranches.
- Alternier en couches dans un plat, saler, poivrer, ajouter de la muscade.
- Verser 150 ml de lait (ou de crème légère), parsemer de fromage râpé.
- Cuire 40 minutes à 180 °C.

Astuce

Une fois cuite et mixée, elle se congèle très bien en portions.



LA COURGE SPAGHETTI

La courge spaghetti est surprenante: cuite, sa chair se défait en longs filaments qui ressemblent à des spaghettis.

Ce qui la distingue

Ovale, jaune pâle, 1 à 2 kg. Chair claire, de saveur neutre et légèrement sucrée, plus légère et plus croquante que les autres courges.

Comment la cuisiner

Couper en deux dans la longueur, retirer les graines, cuire côté chair vers le bas au four 35 à 45 minutes à 190 °C. Racler la chair à la fourchette pour former les « spaghettis ». Se sert comme des pâtes : avec une sauce tomate, un pesto, un gratin.

Recette

« Spaghettis » de courge à la sauce tomate et au basilic

Pour 4 personnes

- Cuire la courge au four et former les filaments.
- Chauffer 400 g de sauce tomate (maison ou en bocal) avec de l'ail et de l'origan.
- Mélanger aux filaments, ajouter du basilic frais et un peu de parmesan.

Astuce

Une belle option pour varier les accompagnements sans perdre le côté « assiette de pâtes ».



LE PATISSON

Le pâtisson a la forme d'une soucoupe volante: une petite courge originale, parfaite pour une présentation en assiette.

Ce qui le distingue

Petit, plat et rond, blanc, jaune ou vert, bord en fleur. Chair tendre, délicate, au goût qui rappelle l'artichaut. Cueilli jeune, sa peau se mange.

Comment le cuisiner

Laver, retirer le chapeau, vider les graines, puis le farcir. Cuire entier au four 30 à 40 minutes à 190°C, ou à la vapeur. Les petits pâtissons peuvent être poêlés en rondelles.

Recette

Pâtisson farci aux légumes et au riz

Pour 2 à 4 personnes

- Vider 1 pâtisson de taille moyenne, garder les petits morceaux de chair.
- Mélanger 150 g de riz cuit, des légumes en dés (carotte, poireau), un peu de persil et la chair en petits morceaux.
- Farcir, remettre le chapeau et cuire 40 minutes à 190°C.

Astuce

Une courge qui plaît beaucoup aux enfants grâce à sa forme.



LA COURGE KABOCHA

La kabocha, courge japonaise, est l'une des plus sucrées: sa chair farineuse rappelle la patate douce et la châtaigne.

Ce qui la distingue

Petite à moyenne (1 à 2 kg), ronde et aplatie, vert foncé. Chair orange vif, dense et très sucrée. La peau se mange une fois cuite.

Comment la cuisiner

Couper en quartiers, retirer les graines, ne pas éplucher. Rôtie au four (200 °C, 25 à 30 minutes), en tempura, en curry, en soupe, en purée. Se conserve très bien entière (3 à 6 mois).

Recette

Curry de kabocha et pois chiches

Pour 4 personnes

- Faire revenir 1 oignon avec 1 cuillère à soupe de pâte de curry.
- Ajouter 600 g de kabocha en cubes, 1 boîte de pois chiches rincés et 200 ml de lait de coco.
- Laisser mijoter 20 minutes, servir avec du riz et de la coriandre fraîche.

Astuce

Sa chair sucrée convient bien aux préparations salées comme sucrées: pas besoin d'ajouter de sucre dans un gâteau ou des muffins.



LA COURGE DELICATA

La delicata est une petite courge allongée à peau fine rayée de vert, dont la chair crémeuse a un goût de patate douce.

Ce qui la distingue

Allongée (environ 500 g), couleur crème rayée de vert, peau très fine qui se mange. Chair jaune pâle, crémeuse, sucrée. Se conserve moins longtemps que les autres (1 à 3 mois).

Comment la cuisiner

Laver, couper en deux dans la longueur, retirer les graines, puis couper en demi-lunes sans éplucher. Rôtie au four (200 °C, 20 à 25 minutes): elle caramélise légèrement. Se farcit aussi très bien en deux moitiés.

Recette

Demi-lunes de delicata rôties au miel et au thym

Pour 2 personnes

- Couper 1 delicata en demi-lunes.
- Mélanger avec 1 cuillère à soupe d'huile, du thym et du sel.
- Rôtir 20 à 25 minutes à 200°C, en retournant à mi-cuisson.
- Napper d'un peu de miel en fin de cuisson.

Astuce

La plus rapide à préparer: aucun épluchage, cuisson courte, idéale pour les soirs pressés.



LA COURGE BLEUE DE HONGRIE

La bleue de Hongrie est une grosse courge à la peau gris-bleu, spectaculaire sur une table d'automne et très savoureuse.

Ce qui la distingue

Grosse (4 à 8 kg), peau épaisse gris-bleu, chair orange vif, dense et sucrée. Excellente conservation (jusqu'à 6 mois). Souvent vendue en tranches.

Comment la cuisiner

Retirer la peau épaisse au couteau (ou après cuisson au four). Soupes, purées, gratins, gnocchis, tartes, gâteaux. Sa chair dense tient bien en morceaux dans les ragoûts.

Recette

Purée de courge bleue de Hongrie à la cannelle

Pour 4 personnes

- Cuire 800 g de courge en cubes (à la vapeur ou à l'eau, 20 minutes).
- Écraser avec une fourchette ou mixer avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de beurre.
- Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de cannelle.

Astuce

Comme décoration pour Halloween : sa couleur bleutée en fait une jolie pièce pour une table, sans la sculpter.



LE POTIRON : ROI D'HALLOWEEN !

Pour le décor, choisir un potiron rond à peau lisse et ferme; pour la cuisine, utiliser surtout la chair retirée au moment de le vider, le jour même.

Astuces

Le potiron peut être difficile à couper. Utilisez un couteau bien aiguisé, et laissez la découpe aux adultes !

Les bougies peuvent être dangereuses. En particulier avec les enfants, privilégiez un éclairage LED.

Vous pouvez également décorer un potiron sans le sculpter avec de la peinture acrylique, des feutres à peinture, des feuilles d'automne, des rubans, des boutons, des graines, des pâtes colorées...

Un potiron sculpté se conserve 3 à 5 jours à l'intérieur, un peu plus longtemps au frais (moins de 10°C). Le frotter à l'intérieur avec du jus de citron ralentit le noircissement. Un potiron sculpté, éclairé et exposé ou laissé dehors **ne se mange pas** : compostez-le !

Ne rien jeter : la chair et les graines

La chair retirée pendant l'atelier (la plus ferme, sans fibres) : au frigo, à cuisiner dans les 2 jours en soupe, purée ou muffins, ou à congeler.

Les graines grillées : rincer, enlever les fibres, sécher, mélanger avec 1 cuillère à café d'huile et du sel (ou paprika, cannelle), puis rôtir 15 à 20

minutes à 160 °C en remuant. Riches en fibres, en magnésium et en zinc, elles se grignotent ou se parsèment sur une soupe.

Recette gourmande de l'atelier Muffins au potiron et à la cannelle

Pour 8 à 10 muffins

Mixer ou écraser 200 g de chair de potiron cuite.

Mélanger avec 2 œufs, 80 ml d'huile, 100 ml de lait, 120 g de sucre (ou de miel).

Ajouter 200 g de farine, 1 sachet de levure, 1 cuillère à café de cannelle.

Cuire 20 à 25 minutes à 180 °C.

Vous avez envie d'en savoir plus sur les aliments ? Vous êtes curieux d'apprendre de nouvelles recettes ? Vous voulez trouver des informations fiables sans vous prendre la tête ? C'est par ici que ça se passe :

→ **Atelier cuisine** : le deuxième et le quatrième mardi de chaque mois, de 9h à 12h.

→ **Atelier Santé dans l'assiette** : Le premier mardi de chaque mois de 10h à 12h.

On discute de l'alimentation en groupe, et on se forme et s'informe de manière ludique avec des jeux. Rejoignez-nous !

Cette brochure a été réalisée par **la Coop'**, l'association de patients de la Maison Médicale Bautista Van Schouwen, en partenariat avec l'équipe de la Maison Médicale.

La Coop'
Association de patients de la
Maison Médicale Bautista van Schouwen



MAISON MÉDICALE
**BAUTISTA
VAN SCHOUWEN**
CENTRE DE SANTÉ INTÉGRÉ