

AUTOMNE

PRODUITE  
ET CONSOMMÉE  
DANS LA  
LOIRE

Astuces  
Recettes

# LA COURGE

CUISINÉE DANS TOUS SES ÉTATS

**À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.**

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

## FRITES DE BUTTERNUT AU FOUR

**6** PRÉPARATION 25 MIN.  
CUISSON 20 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Du gros sel, du poivre du moulin

Coupez la butternut en 2, évidez-la puis épluchez-la. Taillez la chair en rectangles réguliers pour faire les frites. Emincez l'ail finement. Dans un grand saladier, mélangez à la main les frites avec l'ail, le piment d'Espelette, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposez à plat votre mélange dans un grand plat à gratin ou mieux, dans une plaque allant au four.

Enfournez à 210° pendant 45 minutes environ, en retournant les frites à mi-cuisson. C'est cuit lorsque vos frites sont croustillantes sur le dessus et fondantes à l'intérieur.



## POTIMARRON FARCI

**4** PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 50 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 potimarron
- Dés de jambons
- 25 cl de crème semi épaisse
- Du sel, du poivre du moulin

Lavez le potimarron. Coupez un peu la base pour que le potimarron tienne droit. Sur le dessus, découpez un couvercle et enlevez les pépins à la cuillère. A la place, mettez la crème et ajoutez le jambon. Salez (en prenant en compte la salinité du jambon), poivrez, puis remettez le couvercle. Posez votre potimarron dans un plat allant au four en ajoutant l'équivalent d'un verre d'eau au fond du plat.

Laissez cuire au four à 180 ° au minimum 50 minutes, selon la taille du potimarron. C'est cuit lorsqu'on peut piquer la chair facilement au couteau. Et comment ça se sert ? En coupant des parts, comme dans un gâteau.

Variantes : remplacez le jambon par des champignons, de la ciboulette, de la farce, des petits morceaux de viande...

## RISOTTO AU POTIMARRON

**4** PRÉPARATION 20 MIN.  
CUISSON 30 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 petit potimarron ■ 1 oignon
- 300 gr. de riz arborio
- 1 L de bouillon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 gr. de parmesan râpé
- 30 gr. de beurre
- 10 cl de vin blanc ■ Sel et poivre

Faites chauffer le bouillon et réservez-le au chaud. Pendant ce temps, émincez l'oignon, coupez le potimarron et détaillez le en petits cubes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y ensuite revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le riz et faites le revenir de même, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Versez le vin blanc, remuez bien jusqu'à ce qu'il s'évapore. Ajoutez une à deux louches de bouillon. Mélangez régulièrement et ajoutez le bouillon au fur et à mesure. Le riz ne doit jamais sécher.

Pendant ce temps, mettez 20 grammes de beurre à chauffer dans une poêle pour y verser les petits cubes de potimarron. Après les avoir fait revenir, laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes environ. Ajoutez un peu d'eau au besoin.

Lorsque le riz a atteint une consistance crémeuse, ajoutez le potimarron (les dés doivent être fondants), le restant de beurre et le parmesan. Mélangez vigoureusement le tout. Rectifiez l'assaisonnement. Couvrez 5 minutes. Le risotto se sert brûlant, à déguster immédiatement.

## VELOUTÉ DE POTIRON AUX NOISETTES

**4** PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 30 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1,5 kilo de potiron
- 100 g de noisettes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème fraîche
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Du sel, du poivre

Epluchez le potiron, retirez les graines et coupez-le en cubes. Epluchez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir avec l'huile dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Ajoutez le potiron que vous faites revenir 1 minute.

Ajoutez de l'eau sans recouvrir complètement le potiron. Portez à ébullition puis réduire le feu. Laissez cuire jusqu'à ce que la chair se délite bien. Pendant ce temps, concassez grossièrement les noisettes.

Avant de mixer, réservez une partie de l'eau pour que la soupe ne soit pas trop liquide. Mixez finement en ajoutant au besoin l'eau de cuisson. Ajoutez la crème et les noisettes concassées.



# FICHE D'IDENTITÉ : LA COURGE

## PÉRIODE DE PRODUCTION :

Août à janvier

## ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Veau, pommes de terre, persil, crème fraîche, châtaigne, noisettes, noix de muscade, oignon, lard fumé.

## JE LA PRÉPARE :

Attention aux doigts ! Coupez la courge en tranche, évidez-la, puis couchez-la pour la détailler en gros cubes.

## COURGE ASTUCIEUSE :

Le potimarron a la peau très dure : bonne nouvelle, vous n'êtes pas obligé de l'éplucher, elle fond comme la chair à l'intérieur.

Les graines se consomment aussi : une fois lavées, séchées, grillées puis salées.

La courge se décline en une multitude de variétés pour varier les plaisirs : patidou, spaghetti, butternut, muscade...



# DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

## LA FÊTE DE LA COURGE :

Le premier week-end d'octobre à Andrézieux-Bouthéon, la fête de la courge célèbre de manière originale l'arrivée de l'automne. Vous y découvrirez les très nombreuses variétés de courges et vous pourrez y admirer les phénomènes du concours de la plus grosse courge !

Pour vous tenir informé de l'actualité et des manifestations agri culturelles de la Loire, abonnez-vous gratuitement à la lettre d'info « Fêtes et Terroirs ».

[www.terresdeloire.fr/fetesetterroirs](http://www.terresdeloire.fr/fetesetterroirs)

SOURCE : CHAMBRE D'AGRICULTURE DE LA LOIRE, DIAGNOSTIC DE L'ACTIVITÉ MARAÎCHÈRE EN VENTE DIRECTE SUR LE SUD LOIRE, 2010.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR [WWW.TERRESEDOLOIRE.FR](http://WWW.TERRESEDOLOIRE.FR)

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

