

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



19 Septembre 2023

La courge

Potiron, potimaron, butternut ou même citrouille font partie d'une même grande famille, celle de la courge. Dans notre feuillet cette semaine, nous vous proposons des idées pour les cuisiner.

Astuce anti-gaspi : Ne jetez pas les graines. Après les avoir blanchies, grillez-les. Assaisonnez et servez à l'apéro ou dans une salade.

Comment bien conserver les courges?

Au sec et au frais => à l'abri de la lumière pendant plusieurs mois.

Au réfrigérateur => coupé, dans un film transparent pendant 3 à 4 jours.

Au congélateur => blanchissez-les avant de les surgeler.



Gâteau de courge, pommes et épices

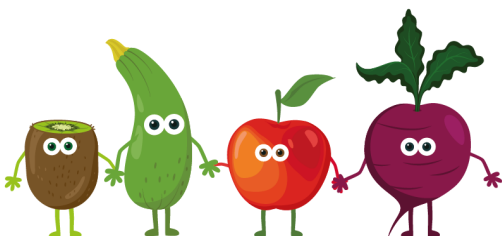
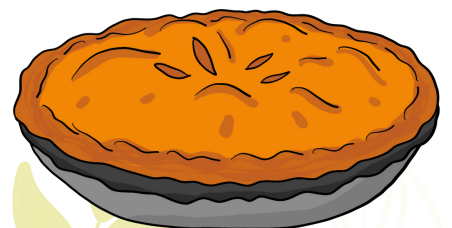
280 gr de purée de courge, 200 gr de pommes, 200 gr de flocons d'avoine, 100 gr de sucre, 3 oeufs, 30 gr d'huile, 1 sachet le levure, épices au choix (cannelle, muscade...)

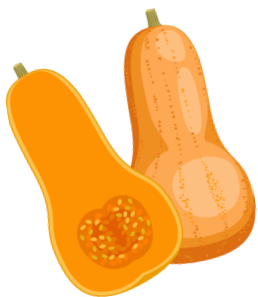
Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un saladier, mixer la courge, les flocons d'avoine, le sucre, les œufs, l'huile et la levure.

Laver et couper les pommes en fines tranches puis les ajouter à la pâte à gâteau.

Verser la pâte dans un moule et cuire 35 minutes environ





Chakchouka aux blettes et à la courge butternut



1 oignon moyen, 2 gousses d'ail, 2 c.s. d'huile d'olive, 1/2 c.c. de paprika, 1/2 c.c. de piment en poudre, 300 g de bettes (côtes + feuilles), 300 g de courge butternut, 800 g de pulpe de tomates (ou de tomates pelées), 4 œufs

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Pendant ce temps émincer l'oignon et écraser l'ail. Les mettre à revenir dans l'huile avec le paprika et le piment environ 5 minutes.

Pendant ce temps, couper la courge en dés d'1 cm de côté. Les ajouter dans la poêle, remuer et laisser cuire 5 minutes.

Couper les côtes et le vert de bette en lanières de 5 mm d'épaisseur.

Réserver le vert et mettre les côtes de bettes dans la poêle. Mélanger et prolonger la cuisson le temps d'ouvrir le bocal de pulpe de tomates.

Verser la pulpe de tomate dans la poêle. Mettre un peu d'eau (environ 10 cl) pour rincer le bocal et ajouter le tout dans la poêle. Bien mélanger

Laisser mijoter à couvert. Au bout de 15 minutes de cuisson, vérifier que la courge et les côtes de bettes soient bien tendres. Ajouter le vert et prolonger la cuisson pendant 5 minutes. Creuser de petits « nids » pour les œufs. Ajouter les œufs et prolonger la cuisson le temps que le blanc soit cuit.



Houmous de potimarron

200 g de potimarron, 200 g de pois chiches cuits, 1 demi botte de persil, huile d'olive, Le jus d'1/2 citron, 1 gousse d'ail, 1 c-à-s de purée d'amandes.

Faire rôtir au four à 200°C le potimarron coupé en petits dés et arroser d'huile d'olive et de sel. Laisser cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit dorée.

Dans un bol mixer le potimarron et les autres ingrédients. Ajuster l'assaisonnement selon les goûts.

Servir avec des pains pitas ou des légumes !

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison



RÉSEAU
COCAGNE

Carasso
Daniel&Nina

toulouse
métropole

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
D'ACTION

enedis

Haute-Garonne
HAUTE-GARONNE

santé
famille
retraite
services