



## TABLE DES MATIÈRES

### PROPOS PRÉLIMINAIRES

#### SE LAISSER SÉDUIRE

Portraits de 24 courges

#### LES FRÉQUENTER

Où les trouver, comment les conserver et comment les préparer ?

#### ENTRER DANS LE JEU

75 recettes à expérimenter comme autant d'invitations gourmandes

---

##### BOUCHÉES POUR FAIRE DU CHARME À L'APÉRO

---

Courges d'été en crudités et trempette à l'avocat  
Boulettes de porc et de courgettes au barbecue  
Mini-muffins aux courgettes, à la feta et au poivron rouge  
Graines de citrouille épicées  
Chips de courge Buttercup  
Trempette de courge Butternut au sésame

---

##### SOUPES ET POTAGES RÉCONFORTANTS AVANT D'ALLER PLUS LOIN

---

Soupe froide courgettes à la menthe et kéfir  
Soupe aux courgettes et au citron, à la grecque  
Soupe à la citrouille de Denise Cornellier  
Potage à la courge Buttercup, garniture de canneberges à l'érable  
Potage à la courge Marina di Chioggia et aux pois chiches  
Soupe au bœuf, à la courge Pink Jumbo Banana et à l'avoine  
Potage à la courge Butternut de Josée di Stasio  
Potage à la courge Butternut et aux amandes, de type andalou  
Potage de courge Butternut au sarrasin

---

 ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS POUR METTRE DU PIQUANT
 

---

Petites tours de courgettes et de tomates gratinées  
 Fleurs de courgette farcies  
 Salade tiède de courgettes grillées au barbecue  
 Rondes de Nice farcies aux noix et au citron  
 Courge poivrée rôtie au four  
 Purée de courge poivrée et de pommes de terre à l'ail confit  
 Courge spaghetti aux tomates cerises crues  
 Rouleaux d'automne au canard confit et à la courge spaghetti  
 Caponata à la courge Delicata  
 Rösti à la courge Buttercup inspiré par Laure Waridel  
 Frites de courge Hubbard bleue cuites au four  
 Gnocchis à la courge Marina di Chioggia  
 Pesto de graines de citrouille à la sauge  
 Gratin dauphinois à la courge Butternut et au céleri-rave  
 Lasagne sans pâtes à la courge Butternut  
 Pâtés impériaux au porc et à la courge Butternut  
 Papillotes des trois sœurs à la courge Butternut sur le gril  
 Riz à la courge Butternut et au lait de coco  
 Salade de courge Butternut, pomme et endives d'Anne Desjardins

---

 PLATS PRINCIPAUX POUR LE RAVISSEMENT
 

---

Farfalles aux courgettes et au saumon fumé  
 Tataki de bœuf sur salade de rubans de courgette  
 Courge spaghetti, sauce au poulet et aux arachides  
 Courges Delicata farcies à la viande et gratinées  
 Pâté chinois re-revisité à la courge Hubbard bleue  
 Tajine de poulet à la courge Hubbard bleue, aux olives et au citron confit  
 Sauce mexicaine pipián verde aux graines de citrouille  
 Cari de porc aux pommes et à la courge Butternut  
 Œufs sur salade tiède de courge Butternut, d'épinards et de bacon  
 Macaroni à la courge Butternut  
 Pizza à la courge Butternut garnie de courge Delicata et de crevettes  
 Rôti de palette de bœuf braisé à la courge Butternut et aux pruneaux  
 Omelettes soufflées à la courge Sucrine du Berry et au parmesan

---

 CONSERVES ET PROVISIONS DE BEAUX SOUVENIRS
 

---

Marinades de courgettes au cari, à l'érable et au gingembre  
 Marmelade d'oranges et de courgettes jaunes  
 Relish multicolore aux courgettes  
 Ovnis de mini-pâtisseries marinés  
 Confiture à la citrouille Jack-o-lantern de ma mère  
 Chutney de courge Lady Godiva et de pomme d'Alexandre Loiseau  
 Sauce aux prunes sans prunes à la courge Lady Godiva  
 Lactofermentation de courge Butternut et de carottes  
 Lactofermentation de courge Butternut et de chou

---

 PAIN, BISCUITS ET MUFFINS POUR LES MOMENTS PRIVILÉGIÉS
 

---

Muffins aux courgettes et aux noix  
 Biscuits à la citrouille de Sœur Berthe  
 Crêpes à l'avoine et à la citrouille Small Sugar  
 Cupcakes à la courge Sweet Dumpling, glaçage au chocolat blanc  
 Miche de pain à la Galeuse d'Eysines en cocotte  
 Pouding chômeur au potimarron  
 Muffins à la courge Turban d'Aladin, à l'avoine et aux épices  
 Gâteau chiffon à la courge Butternut aux parfums d'orange  
 Biscuits roulés à la courge Futtsu et à la cardamome

---

 DESSERTS ET SUCRERIES QUI NOUS COMBLENT DE BONHEUR
 

---

Courges poivrées en cœur  
 Crème brûlée parfumée au thé chai dans une citrouille Jack-be-little  
 Tartinade de citrouille Jack-o-lantern caramélisée à l'érable  
 Guimauves à la citrouille Small Sugar, au gingembre et à la noix de coco  
 Tarte aphrodisiaque à la citrouille Small Sugar  
 Mousse tiguidou à la courge Sweet Dumpling  
 Éclats de caramel aux graines de citrouille et à la fleur de sel  
 Sourire de courge Ambercup à la Zicatela  
 Crème glacée au potimarron et au mascarpone  
 Flans croûtés à la courge Butternut et à la noix de coco

## LES BONNES ADRESSES

## L'ÉQUIPE

## REMERCIEMENTS

## INDEX



## COUTORS

(AUTRES NOMS : COURGE À COU TORS, COURGE TORTICOLIS, CROOKNECK)

.....  
COURGE D'ÉTÉ / COURGE POTAGÈRE (*CUCURBITA PEPO*)  
.....

*Farfelue et vulnérable. Cherche quelqu'un d'attentionné au sens de l'humour aiguisé pour développer relation amicale d'abord. Esprits tordus et casse-cou s'abstenir.*

Avis aux intéressés : Dans les marchés publics ou chez certains producteurs, vous trouverez des variétés bosselées et non bosselées, ainsi que des cousines au cou droit.

Taille optimale : 10 cm (4 po) de longueur, au maximum.

Le saviez-vous ? Sa chair délicate est comparable à celle de la courgette.



## COURGETTE

(AUTRE NOM : ZUCCHINI)

.....  
COURGE D'ÉTÉ / COURGE POTAGÈRE (*CUCURBITA PEPO*)  
.....

*Jeune et tendre. Élançée. Un peu frivole. Adore porter des robes légères et affriolantes. Aimerais mettre du croquant dans la vie de celui qui sera sensible à ma fragilité et à la subtilité de mes parfums.*

Avis aux intéressés : L'été, recherchez les courgettes fraîches, jaunes ou vertes de nos producteurs, leur goût est incomparable.

Taille optimale : 20 cm (8 po) de longueur, au maximum.

Le saviez-vous ? À la cuisson, la chair prend un léger goût de noisette.



# JACK-O-LANTERN

(AUTRES NOMS : COURGE OU CITROUILLE D'HALLOWEEN)

.....  
COURGE D'HIVER / COURGE POTAGÈRE (*CUCURBITA PEPO*)  
.....

*Jolie rouquine romantique et ensorceleuse. Poids variable. Adore les promenades au clair de lune et les repas aux chandelles. Désire refaire ma vie avec prince charmant qui partage ma passion pour les films d'épouvante et les contes de fées.*

Avis aux intéressés : Ne pas confondre avec la citrouille d'Europe (ou potiron rouge vif d'Étampes), plus évasé.

Poids usuel : 3,5 à 7 kg (8 à 15 ½ lb).

Le saviez-vous ? Après avoir servi de seau à glace, de soupière, de lanterne sculptée ou d'autre décoration, la chair se recycle en potages, biscuits, tartes ou pains. Sa chair demande à être relevée ou parfumée.



# JACK-BE-LITTLE

(AUTRES NOMS : COURGE LILLIPUT, MINI JACK BE)

.....  
COURGE D'HIVER / COURGE POTAGÈRE (*CUCURBITA PEPO*)  
.....

*Sensuelle, coquette et assoiffée d'aventure. Désire partager tendresse, douceur et délices avec celui qui aura la bonne idée de faire de moi autre chose qu'une petite potiche. Pour ceux qui aiment se faire chouchouter un peu, beaucoup, passionnément...*

Avis aux intéressés : Cette mini-citrouille a une chair sucrée dont le goût exquis rappelle celui de la châtaigne. Semblable à la délicieuse Sweetie Pie.

Poids usuel : 150 à 300 g (5 à 10 oz).

Le saviez-vous ? Fait sensation à l'apéro, utilisée comme mini-cocotte, et servie au dessert, avec une crème brûlée.



PRÉPARATION : 5 MINUTES  
 CUISSON : 25 MINUTES  
 DONNE ENVIRON 60 CHIPS OU 4 PORTIONS

## CHIPS DE COURGE BUTTERCUP

HUILE D'ARACHIDE

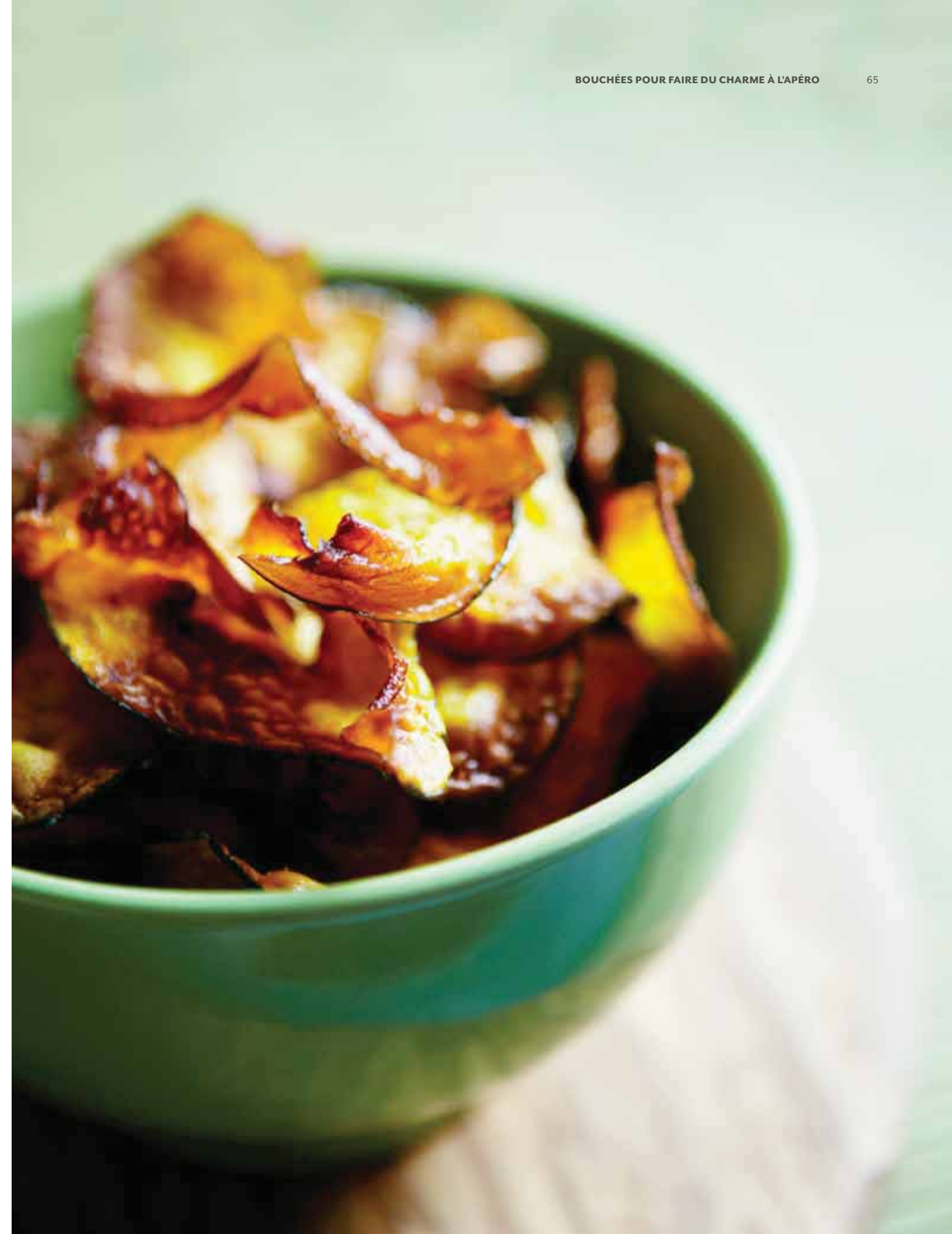
¼ COURGE BUTTERCUP, NON PELÉE, NETTOYÉE ET ÉVIDÉE

FLEUR DE SEL

PIMENT D'ESPELETTE (FACULTATIF)

- 1 . **VERSER L'HUILE D'ARACHIDE** dans la friteuse, puis la chauffer à 175 °C (350 °F). À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau économe, faire de fines tranches de courge. Ne pas les rincer.
- 2 . **DÉPOSER LES TRANCHES DE COURGE** une à une dans l'huile très chaude, puis les retourner et cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 3 . **LES ÉGOUTTER SUR DU PAPIER ESSUIE-TOUT.** Les saler et les saupoudrer de piment d'Espelette. Les laisser refroidir avant de servir.

*Vous ferez sensation en servant ces chips à l'apéro avec une trempette mayo-yogourt nature et wasabi et une bière à la citrouille. / Choix santé : Même sans déshydrateur, vous pouvez faire des chips de courge séchée savoureuses. Répartissez les tranches de courge entre plusieurs plaques de cuisson couvertes de papier parchemin et faites sécher le tout au four à convection à 80 °C (175 °F) ou au four conventionnel à 95 °C (200 °F) pendant environ 1 ½ heure, selon l'épaisseur des tranches. / Vous pouvez aussi remplacer la courge Buttercup par de la courge Ambercup.*



PRÉPARATION : 30 MINUTES  
 CUISSON : 2 ¼ HEURES  
 DONNE DE 12 À 15 PORTIONS

## SOUPE À LA CITROUILLE DE DENISE CORNELLIER

3 C. À SOUPE DE BEURRE

600 G (4 TASSES) D'OIGNONS JAUNES, ÉMINCÉS

1,5 LITRE (6 TASSES) DE BOUILLON DE POULET

UNE CITROUILLE D'ENVIRON 3 KG (6 ½ LB)

130 G (4 TASSES) DE CROÛTONS FAITS AVEC DU PAIN DE CAMPAGNE

480 G (4 TASSES) DE CHEDDAR FORT, RÂPÉ GROSSIÈREMENT

250 ML (1 TASSE) DE CRÈME 35 %

POIVRE

CIBOULETTE CISELÉE (FACULTATIF)

1. **PLACER LA GRILLE DANS LE BAS DU FOUR.** Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Dans une casserole, à feu moyen-doux, faire fondre le beurre et y faire revenir les oignons pendant environ 15 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
2. **ENTRE-TEMPS, DANS UNE CASSEROLE,** à feu moyen-vif, porter le bouillon à ébullition et le garder au chaud.
3. **DÉCOUPER UN CHAPEAU** dans le haut de la citrouille, enlever les graines et les filaments. Déposer la citrouille sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin. La remplir, en alternance, des croûtons, des oignons, du fromage et de la crème. Verser le bouillon et poivrer. Couvrir la citrouille de son chapeau. Si l'on manque d'espace, couvrir l'ouverture de la citrouille de papier d'aluminium et cuire le chapeau sur la plaque de cuisson, à côté de la citrouille.
4. **CUIRE AU FOUR** de 2 à 2 ½ heures, jusqu'à ce que la chair de la citrouille se défasse facilement à la fourchette, mais avant que la citrouille s'effondre. À l'aide d'une cuillère, gratter doucement la chair, puis la mélanger à la soupe. Rectifier l'assaisonnement, au besoin. Servir à même la citrouille et garnir de ciboulette.

*La talentueuse chef traiteur Denise Cornellier m'a demandé un jour d'animer un atelier sur les courges. Et ce fut le début de ma passion pour les courges. Elle signe une recette très simple, inspirée des chefs Paul Bocuse et Julia Child. Effet spectaculaire et goût de revenez-y garantis ! / Petit extra : Au moment de servir, vous pouvez garnir la soupe de champignons sauvages sautés.*

Photo : Louise Gagnon



PRÉPARATION : 10 MINUTES  
 CUISSON : 40 MINUTES  
 ATTENTE : 30 MINUTES  
 DONNE 6 PORTIONS

## COURGE SPAGHETTI AUX TOMATES CERISES CRUES

1 COURGE SPAGHETTI MOYENNE, COUPÉE EN 2  
 DANS LE SENS DE LA LONGUEUR, PUIS ÉVIDÉE  
 465 G (3 TASSES) DE TOMATES CERISES, COUPÉES EN 2  
 80 ML (1/3 TASSE) D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE  
 3 C. À SOUPE DE BASILIC FRAIS, CISELÉ  
 3 GOUSSES D'AIL, COUPÉES EN 2  
 SEL ET POIVRE  
 PARMESAN OU ASIAGO (FACULTATIF)

1. **PRÉCHAUFFER LE FOUR** à 200 °C (400 °F). Déposer les demi-courges sur une plaque de cuisson, faces coupées contre la plaque. Les cuire au four de 30 à 40 minutes, selon le format et la maturité de la courge, jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
2. **DANS UN GRAND BOL**, mélanger les tomates, l'huile, le basilic, l'ail, le sel et le poivre. Laisser reposer à température ambiante pendant au moins 30 minutes. Retirer l'ail, si désiré.
3. **À L'AIDE D'UNE FOURCHETTE**, défaire les filaments de la courge, saler et poivrer. Les ajouter au mélange de tomates crues et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, au besoin. Servir immédiatement. Garnir de fromage, si désiré.

*Frais et léger, ce plat tout simple est inspiré d'une recette italienne, le Spaghetti al pomodoro crudo. On le sert en entrée ou pour accompagner la viande, la volaille ou le poisson. Vous obtiendrez le maximum de saveur en août et en septembre, quand les marchés regorgent de tomates mûries au soleil et de courges spaghetti. / Pour un goût d'ail plus prononcé, pressez 1 ou 2 gousses d'ail dans la garniture. Et pour un goût plus doux, utilisez de la fleur d'ail.*

