



**LOUISE GAGNON**

PHOTOGRAPHIES DE DOMINIQUE LAFOND

*Design graphique de l'Atelier Chinotto*

**SOUS LE CHARME DES**  
**COURGES**  
**ET DES**  
**CITROUILLES**

*75 recettes irrésistibles pour découvrir  
leurs savoureuses personnalités*

 **LES EDITIONS DE  
L'HOMME**

# TABLE DES MATIÈRES

## **PROPOS PRÉLIMINAIRES** (P. 9)

### **SE LAISSER SÉDUIRE**

24 courges à découvrir. (P. 11)

### **LES FRÉQUENTER**

Comment se comporter avec ces belles inconnues sans trop se fatiguer ?

Où les trouver, comment les conserver et comment les préparer ? (P. 39)

### **S'ENGAGER**

75 recettes à expérimenter comme autant d'invitations gourmandes. Plaisirs garantis. (P. 53)

---

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

---

Courges d'été en crudités et trempette à l'avocat (P. 54)

Boulettes de porc et de courgettes au barbecue (P. 56)

Mini-muffins aux courgettes, à la feta et au poivron rouge (P. 58)

Graines de citrouille épicées (P. 60)

Chips de courge Buttercup (P. 62)

Trempette de courge Butternut au sésame (P. 64)

---

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

---

Soupe froide aux courgettes, à la menthe et au kéfir (P. 66)

Soupe aux courgettes et au citron, à la grecque (P. 68)

Soupe à la citrouille de Denise Cornellier (P. 70)

Potage à la courge Buttercup, garniture de canneberges à l'érable (P. 72)

Potage à la courge Marina di Chioggia et aux pois chiches (P. 74)

Soupe au bœuf, à la courge Pink Jumbo Banana et à l'avoine (P. 76)

Potage à la courge Butternut de Josée di Stasio (P. 78)

Potage à la courge Butternut et aux amandes, de type andalou (P. 80)

Potage de courge Butternut au sarrasin (P. 82)

---

ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS POUR METTRE DU PIQUANT

---

Petites tours de courgettes et de tomates gratinées (P. 84)  
Fleurs de courgette farcies (P. 86)  
Salade tiède de courgettes grillées au barbecue (P. 88)  
Rondes de Nice farcies aux noix et au citron (P. 90)  
Courge poivrée rôtie au four (P. 92)  
Purée de courge poivrée et de pommes de terre à l'ail confit (P. 94)  
Courge spaghetti aux tomates cerises crues (P. 96)  
Rouleaux d'automne au canard confit et à la courge spaghetti (P. 98)  
Caponata à la courge Delicata (P. 100)  
Rösti à la courge Butternut inspiré par Laure Waridel (P. 102)  
Frites de courge Hubbard bleue cuites au four (P. 104)  
Gnocchis à la courge Marina di Chioggia (P. 106)  
Pesto de graines de citrouille à la sauge (P. 108)  
Gratin dauphinois à la courge Butternut et au céleri-rave (P. 110)  
Lasagne sans pâtes à la courge Butternut (P. 112)  
Pâtés impériaux au porc et à la courge Butternut (P. 114)  
Papillotes des trois sœurs à la courge Butternut sur le gril (P. 116)  
Riz à la courge Butternut et au lait de coco (P. 118)  
Salade de courge Butternut, pomme et endives d'Anne Desjardins (P. 120)

---

PLATS PRINCIPAUX POUR DES BASES SOLIDES

---

Farfalles aux courgettes et au saumon fumé (P. 122)  
Tataki de bœuf sur salade de rubans de courgette (P. 124)  
Courge spaghetti, sauce au poulet et aux arachides (P. 126)  
Courges Delicata farcies à la viande et gratinées (P. 128)  
Pâté chinois re-revisité à la courge Hubbard bleue (P. 130)  
Tajine de poulet à la courge Hubbard bleue, aux olives et au citron confit (P. 132)  
Sauce mexicaine pipián verde aux graines de citrouille (P. 134)  
Cari de porc aux pommes et à la courge Butternut (P. 136)  
Œufs sur salade tiède de courge Butternut, d'épinards et de bacon (P. 138)  
Macaroni à la courge Butternut (P. 140)  
Pizza à la courge Butternut garnie (P. 142)  
Rôti de palette de bœuf braisé à la courge Butternut et aux pruneaux (P. 144)  
Omelettes soufflées à la courge Sucrine du Berry et au parmesan (P. 146)

---

CONSERVES ET PROVISIONS DE BEAUX SOUVENIRS

---

Marinades de courgettes au cari, à l'érable et au gingembre (P. 148)  
Marmelade d'oranges et de courgettes jaunes (P. 150)  
Relish multicolore aux courgettes (P. 152)  
Ovnis de mini-pâtisseries marinés (P. 154)  
Confiture à la citrouille Jack-o-lantern de ma mère (P. 156)  
Chutney de courge Lady Godiva et de pomme d'Alexandre Loiseau (P. 158)  
Sauce aux prunes sans prunes (!) à la courge Lady Godiva (P. 160)  
Lactofermentation de courge Butternut et de carottes (P. 162)  
Lactofermentation de courge Butternut et de chou (P. 162)

---

PAINS, BISCUITS ET MUFFINS POUR LES MOMENTS PRIVILÉGIÉS

---

Muffins aux courgettes et aux noix (P. 164)  
Biscuits à la citrouille de sœur Berthe (P. 166)  
Crêpes à l'avoine et à la citrouille Small Sugar (P. 168)  
Cupcakes à la courge Sweet Dumpling (P. 170)  
Miche de pain à la Galeuse d'Eysines en cocotte (P. 172)  
Pouding chômeur au potimarron (P. 174)  
Muffins à la courge Turban d'Aladin, à l'avoine et aux épices (P. 176)  
Gâteau chiffon à la courge Butternut aux parfums d'orange (P. 178)  
Biscuits à la courge Futtu (P. 180)

---

DESSERTS ET SUCRERIES QUI NOUS COMBLent DE BONHEUR

---

Courges poivrées en cœur (P. 182)  
Crème brûlée parfumée au thé chai dans une citrouille Jack-be-little (P. 184)  
Tartinade de citrouille Jack-o-lantern caramélisée à l'érable (P. 186)  
Guimauves à la citrouille Small Sugar, au gingembre et à la noix de coco (P. 188)  
Tarte aphrodisiaque à la citrouille Small Sugar (P. 190)  
Mousse tiguidou à la courge Sweet Dumpling (P. 192)  
Éclats de caramel aux graines de citrouille et à la fleur de sel (P. 194)  
Sourire de courge Ambercup à la Zicatela (P. 196)  
Crème glacée au potimarron et au mascarpone (P. 198)  
Flans croûtés à la courge Butternut et à la noix de coco (P. 200)

**LES BONNES ADRESSES** (P. 202)

**REMERCIEMENTS** (P. 203)

**INDEX** (P. 204)



.....



## DELICATA

(AUTRES NOMS : COURGE PATATE, SWEET POTATO, DELICATESSEN, PEANUT)

.....  
 COURGE D'HIVER / COURGE POTAGÈRE (*Cucurbita pepo*)  
 .....

*Délicate, douce, mignonne et avec des principes. Désire rencontrer soupirant respectueux, qui ne cherchera pas à m'enlever ma pelure dès le premier soir. Il saura apprécier, en temps voulu, ma chair fine et dense. Farces et fous rires garantis ! Crudivoristes bienvenus.*

Avis aux intéressés : Vous la trouverez dans les marchés publics, chez plusieurs producteurs, parfois dans certaines épicerie et fruiteries. Choisissez celle dont la peau présente le plus grand nombre de sillons orangés ou laissez-la vieillir à la maison jusqu'à ce que sa peau prenne une teinte orangée.

Poids usuel : 400 à 600 g (14 oz à 1 ½ lb).

À savoir : Son format est parfait pour les célibataires. Son goût rappelle celui de la patate douce, elle est idéale pour farcir, fait de jolies rondelles sur la pizza, agrmente une caponata et bien d'autres choses encore. Sa peau relativement tendre est comestible.



*Aux grands maux, les grands remèdes : Si vous avez une courge à la peau coriace à l'extrême, comme la courge Hubbard, mettez-la dans un sac pour éviter les dégâts et laissez-la tomber par terre et se fracasser (c'est particulièrement efficace sur une surface en béton).*

#### LES METTRE À NU

---

##### LES COURGES D'ÉTÉ

---

*Comme la peau de ces courges est tendre et que c'est la partie la plus nutritive, on ne pèle pas les courges d'été.*

---

##### LES COURGES D'HIVER

---

Le saviez-vous ? Ces courges n'ont pas toujours besoin d'être pelées. Ainsi, la peau de la courge Delicata est suffisamment tendre pour être mangée crue. Quant à la peau du potimarron, quand elle est cuite, on se surprend à s'en délecter. Même chose pour la peau de la courge poivrée qui, une fois cuite, devient tendre et comestible. Dans le cas de la courge Buttercup, il est superflu d'en retirer la peau si on en fait des tranches archifines, comme pour des chips, par exemple. En règle générale, la peau des courges n'est pas intéressante à manger à moins qu'on ne puisse la transpercer avec son ongle. Pour éviter la tâche plus fastidieuse de peler les courges crues, faites-les cuire non pelées. La peau s'enlèvera ensuite comme un charme.

Peler une courge crue est parfois inévitable, si vous voulez en faire des cubes pour un mijoté ou une confiture, ou des bâtonnets pour des frites. Dans ce cas, utilisez un couteau économe, un couteau d'office ou un couteau au manche et à la lame robustes, selon le degré de résistance de la courge.

*Les courges Small Sugar et Butternut se pèlent relativement bien avec un couteau économe. C'est encore plus facile si on les attendrit au préalable. Pour ce faire, piquez-les à plusieurs endroits, puis chauffez-les pendant 15 minutes au four conventionnel à 190 °C (375 °F) ou de 3 à 4 minutes au micro-ondes à intensité maximale. Attendez qu'elles aient légèrement tiédi avant de les peler.*

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES (35 MINUTES POUR DES MUFFINS MOYENS)

DONNE 24 MUFFINS MINIATURES (OU 12 MOYENS)

## MINI-MUFFINS AUX COURGETTES, À LA FETA ET AU POIVRON ROUGE

1 POIVRON ROUGE, COUPÉ EN 2 ET ÉPÉPINÉ

125 ML (½ TASSE) DE LAIT

LE ZESTE DE ½ CITRON

1 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON

260 G (2 TASSES) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE

1 C. À SOUPE DE POUDRE À PÂTE (LEVURE CHIMIQUE)

1 C. À SOUPE DE SUCRE

½ C. À CAFÉ (½ C. À THÉ) DE SEL

½ C. À CAFÉ (½ C. À THÉ) DE POIVRE DU MOULIN

2 ŒUFS

3 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

80 G (½ TASSE) DE FETA, ÉMIETTÉE

165 G (1 TASSE) DE COURGETTES GROSSIÈREMENT RÂPÉES

1 C. À SOUPE D'ORIGAN FRAIS, ÉMINCÉ

1. **ALLUMER LE GRIL DU FOUR.** Déposer le poivron sur une plaque de cuisson, le côté coupé vers le bas. Cuire de 7 à 10 minutes sous le gril, jusqu'à ce que la peau soit bien noircie. Laisser refroidir le poivron dans un contenant hermétique. Le peler et le couper en fines lanières.
2. **PRÉCHAUFFER LE FOUR** à 175 °C (350 °F). Beurrer ou vaporiser d'huile un moule à muffins miniatures (ou moyens). Dans un petit bol, verser le lait, puis ajouter le zeste et le jus de citron. Réserver.
3. **DANS UN GRAND BOL**, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre, le sel et le poivre. Faire un puits au centre des ingrédients secs. Réserver.
4. **DANS UN BOL MOYEN**, battre légèrement les œufs. Ajouter le mélange lait-citron, l'huile, la feta, les courgettes, le poivron rouge et l'origan. Mélanger. Verser les ingrédients liquides au milieu des ingrédients secs. Avec une cuillère en bois, remuer juste assez, c'est-à-dire jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.
5. **RÉPARTIR LA PÂTE** dans le moule. Cuire au four de 15 à 20 minutes (20 à 25 minutes pour des muffins moyens), jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Passer les muffins sous le gril, si désiré, pour les faire dorer. Attendre un peu avant de les démouler et les laisser refroidir sur une grille.

Vous pouvez servir ces mini-muffins à l'apéro avec un verre de vin blanc ou pour accompagner une belle salade verte. / Pour métamorphoser les muffins du lendemain en une bouchée originale, coupez-les en 2, puis faites-les griller dans un gril à panini, un délice ! / Vous pouvez aussi remplacer les courgettes par d'autres types de courge : faites votre choix parmi toutes les autres courges d'été.







Nutritives et succulentes, les courges nous fascinent et n'en demeurent pas moins intimidantes. Dans ce livre, Louise Gagnon nous invite à les apprivoiser. Se faisant entremetteuse, elle nous révèle leurs différentes personnalités et nous prodigue de précieux conseils pour bien les choisir, les préparer et les conserver. Pour compléter l'opération de charme, elle propose 75 recettes légères ou franchement gourmandes, à la fois savoureuses et simples à préparer. Chips de courge Buttercup, salade à la courge Butternut, soupe à la citrouille, frites de courge, courge spaghetti avec sauce à l'arachide, chutney de courge, muffins aux courgettes, crème glacée au potimarron : autant de recettes alléchantes pour une aventure cucurbitacéenne hors du commun !

Louise Gagnon est chroniqueuse culinaire pour le magazine *Châtelaine*. Elle y publie des recettes inspirées et des articles touchant à l'alimentation. Elle détient une maîtrise en nutrition.

Dominique Lafond est photographe. Elle fait saliver les lecteurs des magazines *Bon appétit* et *Châtelaine* et a participé à plusieurs livres de recettes à succès.

Annie Lachapelle, de l'Atelier Chinotto, est designer graphique. Elle mélange avec talent élégance, sobriété et modernité.



Louise Gagnon

Groupe  
**Livre**  
Quebecor Media

ISBN 978-2-7619-3097-0



9 782761 930970