

Cuisine de Saison

# La reine de l'hiver

*La courge compte parmi les plantes cultivées les plus anciennes au monde. Se déclinant en de nombreuses variétés, elle apporte une diversité bienvenue aux menus hivernaux – et pas seulement sous forme de soupe.*

*Texte: Sonja Leissing Photos: Daniel Aeschlimann Recettes: Ammina Ciocco*

**Budget**

**Bon marché**

Pour 4 personnes.



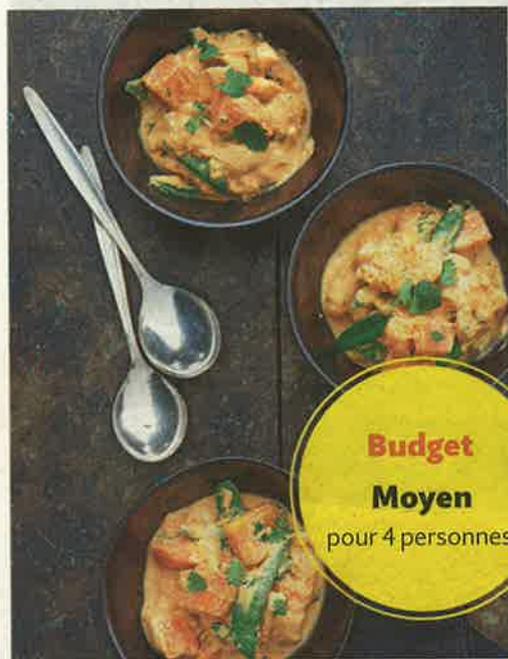
cuisine de saison



En vente dans  
les kiosques à l'unité  
pour **Fr. 4.90** ou  
sur [www.saison.ch/abo](http://www.saison.ch/abo)  
sous forme  
d'abonnement annuel  
(12 numéros pour  
seulement **Fr. 39.-**).

Vite fait, bien fait: tranches de courges rôties au four et parsemées de fromage bleu.

## Curry de poulet à la courge



**Budget  
Moyen**  
pour 4 personnes.

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 800 g de courge pesée préparée, p. ex. musquée
- 2 oignons
- 4 cs de pâte de curry rouge
- 2 cs d'huile, p. ex. huile d'arachide
- 2 dl de fond de volaille
- 5 dl de lait de noix de coco
- 600 g d'émincé de poulet
- 200 g de pois mange-tout surgelés
- sel
- 1 bouquet de coriandre

**Préparation**

1. Couper la courge en cubes d'env. 2 cm. Hacher grossièrement les oignons. Faire revenir la pâte de curry dans l'huile. Ajouter la courge et les oignons et les faire brièvement revenir. Mouiller avec le fond. Ajouter le lait de noix de coco. Laisser cuire à feu doux durant env. 8 min jusqu'à semi-tendreté des cubes de courge.

2. Ajouter le poulet et les pois mange-tout. Poursuivre la cuisson durant env. 5 min, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Saler. Hacher la coriandre, en mélanger une bonne moitié avec le curry. Répartir le reste sur le dessus.

**Temps de préparation**

env. 35 minutes

Par personne: env. 41 g de protéines,  
34 g de lipides, 26 g de glucides, 2400 kJ / 680 kcal

## Courge au four



**Budget  
Bon marché**  
pour 4 personnes.

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 800 g de courge pesée préparée, p. ex. butternut
- 4 gousses d'ail
- sel, poivre
- 4 cs d'huile d'olive
- 4 cs de miel liquide
- 80 de noix mélangées, p. ex. noisettes et noix
- ½ bouquet de persil plat
- 200 g de fromage bleu, p. ex. gorgonzola piccante

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 200 °C. Couper la courge en quartiers d'env. 2 cm d'épaisseur. Détailler l'ail en fines tranches. Les répartir avec la courge sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Saler et poivrer de tous les côtés.

2. Mélanger l'huile avec le miel. En arroser la courge et l'ail. Faire cuire au milieu du four durant env. 25 min. Au bout de 20 min de cuisson, ajouter les noix et terminer la cuisson. Hacher les feuilles de persil et en parsemer les légumes. Répartir le fromage en morceaux dessus. Accompagner de risotto.

**Temps de préparation**

env. 45 minutes

Par personne: env. 41 g de protéines,  
34 g de lipides, 26 g de glucides, 2400 kJ / 680 kcal

## Purée de courge



**Budget  
Élevé**  
pour 4 personnes.

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 cs de graines de courge
- 800 g de courge pesée préparée, p. ex. potimarron
- 400 g de pommes de terre riches en amidon
- 4 dl de fond de gibier ou de bœuf
- 80 g de fromage frais
- sel, mélange de poivre et de fleurs
- 4 escalopes de cerf ou de bœuf d'env. 120 g
- 2 cs de farine
- 2 cs de beurre à rôtir
- 2 dl de sauce pour rôti claire

**Préparation**

1. Faire griller les graines de courge dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles éclatent légèrement. Laisser tiédir. Couper la courge et les pommes de terre en petits morceaux. Les faire cuire à couvert dans le fond de gibier durant env. 20 min jusqu'à tendreté. Egoutter en recueillant le fond. Laisser l'humidité des légumes s'évaporer. Ecraser les légumes avec un presse-purée. Les mélanger avec le fromage frais. Saler et poivrer.

2. Entre-temps, tailler les escalopes en lanières. Les assaisonner de sel et de poivre de tous les côtés. Les tourner dans la farine. Les saisir de tous les côtés dans le beurre à rôtir à feu moyen à vif durant 2-3 min. Réserver au chaud. Déglacer les sucs de cuisson avec le fond réservé. Ajouter la sauce pour rôti. Porter à ébullition et relever de poivre. Servir avec les lanières de cerf, la purée de courge et les graines de courge.

**Temps de préparation**

env. 45 minutes

Par personne: env. 36 g de protéines,  
20 g de lipides, 29 g de glucides, 1900 kJ / 450 kcal