







Lexique de cuisine

Un défilé de courges

Grosses, petites, sucrées ou piquantes, grâce à leur incroyable diversité de formes, de textures et de goûts, les courges constituent une base parfaite pour de **nombreux plats d'automne**.

	Bon à savoir	En cuisine	Conseil
<p>Potiron Atlantic Giant</p> 	<p>Cette variété de potiron géant, appelée aussi «courge Gargantua» pèse parfois plus de 100 kilos. Elle supporte mieux le froid que ses cousines. Son goût neutre se marie bien avec le gingembre, le piment et le poivre.</p>	<p>Ce potiron est parfait en soupe, dans des pains, des gâteaux ou encore dans des mets aigre-doux. Il est aussi très utilisé dans la production industrielle de purées pour bébé, car il contient très peu de fibres.</p>	<p>Le potiron Atlantic Giant est la courge idéale pour confectionner les lanternes d'Halloween.</p>
<p>Courge butternut</p> 	<p>La courge butternut cache sous son écorce fine et fragile une chair ferme aux arômes de beurre et de noix, qui lui vaut l'autre nom de «doubesurre». Elle n'a presque pas de graines et s'utilise facilement en cuisine.</p>	<p>Cette courge permet d'affiner une purée ou un écrasé de pommes de terre et accompagne très bien la viande (en soupe ou telle quelle). On peut aussi en faire des conserves ou la transformer en flans, en tartes ou en crèmes.</p>	<p>Elle donne sa pleine saveur avec des arômes puissants, comme l'ail et le curry, ou encore avec du lait de coco.</p>
<p>Courgeron</p> 	<p>L'écorce lisse de ce fruit originaire des Amériques protège une chair ferme d'un beau jaune orangé. Son goût évoque le poivre finement moulu avec une légère touche de noisette.</p>	<p>Le courgeron est délicieux frit mais constitue également une bonne base pour les soupes et les plats mijotés. Certaines variétés peuvent même se consommer crues. Les graines, une fois grillées, sont un vrai régal.</p>	<p>Il se conserve jusqu'à six mois à l'abri de la lumière.</p>
<p>Courge musquée</p> 	<p>Cette courge possède une chair fibreuse et généralement un peu aqueuse. Sa saveur est plutôt douce et son parfum rappelle le melon et le concombre.</p>	<p>Elle permet de préparer des chutneys et de délicieuses compotes. Mais elle se consomme également crue: on peut par exemple la servir en carpaccio très fin, relevé d'une vinaigrette au citron pour une touche d'acidité.</p>	<p>L'écorce s'ôte facilement à l'économe.</p>
<p>Potimarron</p> 	<p>Sur le plan gustatif, le potimarron – aussi appelé courge Hokkaido – évoque un mélange de pommes de terre et de carottes. C'est l'une des courges les plus aromatiques.</p>	<p>L'écorce éclatante du potimarron en fait une très jolie soupière. Il suffit de couper le haut du fruit avec un couteau et de l'évider à la cuillère. La chair servira à préparer la soupe.</p>	<p>On peut également le déguster en gratin en variant les menus d'automne.</p>
<p>Courge spaghetti</p> 	<p>Cette courge doit son nom à la structure particulière de sa chair, qui forme de longs fils semblables à des spaghetti lorsqu'elle est cuite au four, dans de l'eau ou à la vapeur. Elle possède un goût très fin, empreint de notes de noix.</p>	<p>Nappée de sauce bolognaise et cuite au four, la courge spaghetti est un pur délice. Mais elle fait également des merveilles en soupe et en salade.</p>	<p>Vous pouvez faire bouillir le fruit entier ou le couper en deux pour le passer au four.</p>