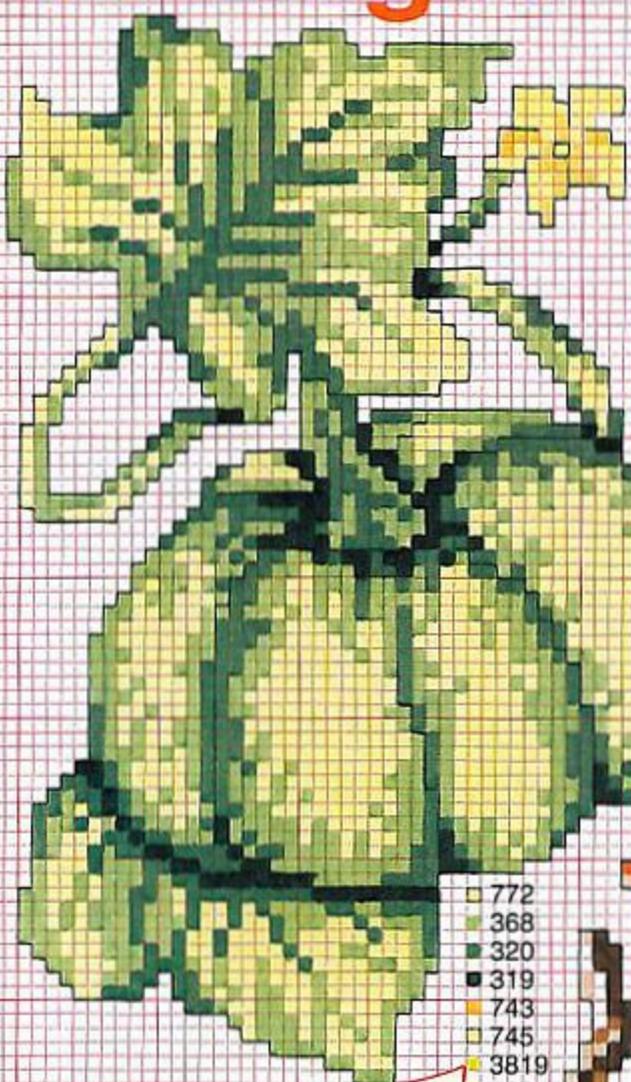
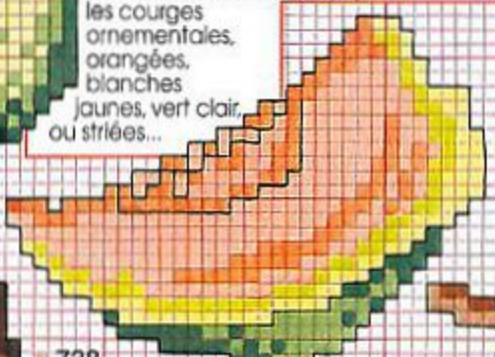


# ❖ Courge ❖

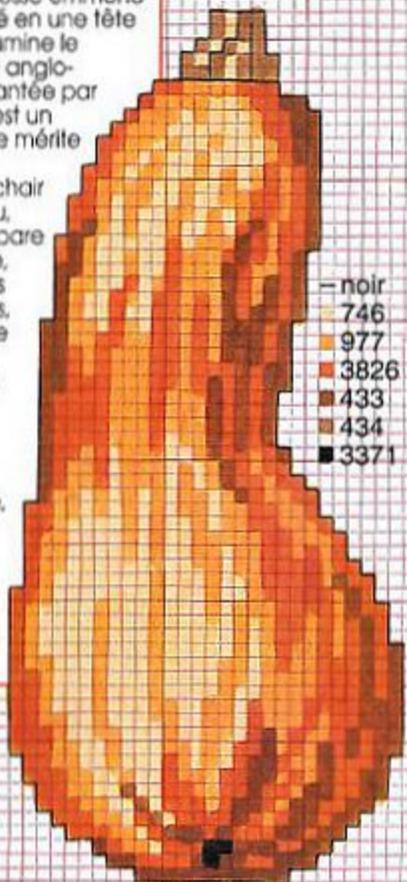
Citrouilles et potirons sont les courges d'hiver et les plus connus. La citrouille métamorphosée en carrosse emmène Cendrillon au bal; le potiron évidé, transformé en une tête ricanante dans laquelle brûle une bougie, illumine le rebord des fenêtres la nuit d'Halloween (fête anglo-saxonne célébrée la veille de la Toussaint), hantée par les fantômes et les sorcières. Ainsi, la courge est un symbole de résurrection et de vie nouvelle. Le mérite en reviendrait à ses nombreuses graines, appétissantes surtout grillées, plutôt qu'à sa chair qui, sous les promesses de beauté de la peau, se révèle assez fade. La courge, que l'on prépare en soupe ou en purée, a une action sédative, combat l'insomnie, et a des effets bénéfiques pour les reins. De la famille des cucurbitacées, avec le concombre et le melon (voir rubrique les concernant), sans oublier les cornichons (en provenance d'Inde), la courge originaire d'Amérique du Sud est répandue dans le monde entier. D'hiver ou d'été, il en existe sous une multitude de tailles, de formes et de couleurs: l'énorme courge Hubbard, vendue débitée; la courge Ronde de Nice, délicieuse (idéale à creuser et à utiliser comme soupière); la courge butternut couleur beurre, en forme de poire; la courge-gland vert foncé ou orange; la courge africaine, ou gourde, en forme de calebasse, de toutes tailles, utilisée comme récipient; les courges ornementales, orangées, blanches, jaunes, vert clair, ou striées...



- 772
- 368
- 320
- 319
- 743
- 745
- 3819
- 722
- 721
- noir

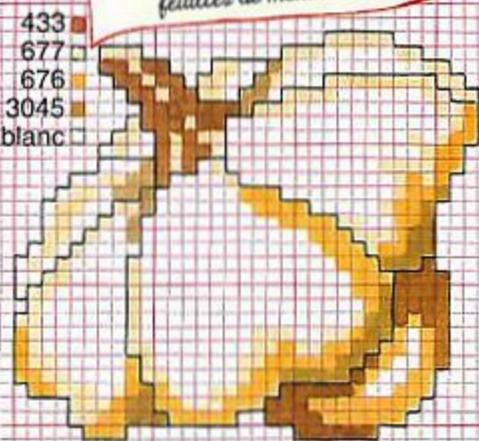


- 738
- 435
- 801
- 727
- 725
- 680
- 3817
- 3816
- 910
- 319
- 320
- blanc
- noir

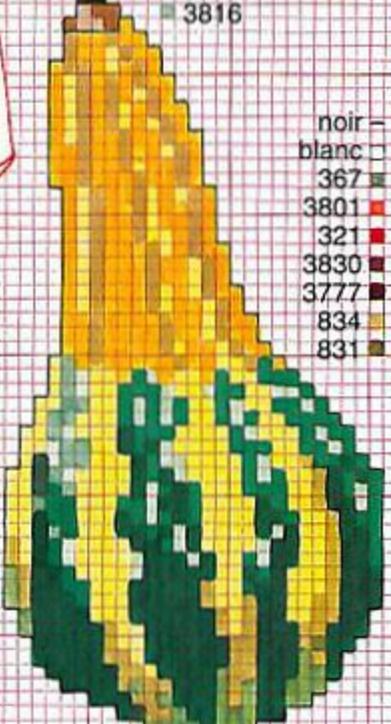


- noir
- 746
- 977
- 3826
- 433
- 434
- 3371

**courge à l'aigre-doux**  
*Paler la courge coupée en petits cubes, pour lui faire rendre son eau; faire revenir dans l'huile d'olive. Faire roussir dans l'huile d'olive de l'ail finement coupé; ajouter 100 g de sucre et laisser caraméliser. Arroser avec 2 dl de vinaigre et faire bouillir jusqu'à ce que le sucre fonde. Verser la sauce sur la courge et parsemer de feuilles de menthe hachées.*



- 433
- 677
- 676
- 3045
- blanc



- noir
- blanc
- 367
- 3801
- 321
- 3830
- 3777
- 834
- 831



- 742
- 740
- 3826
- 734
- 732
- 471
- 402
- 301
- 704
- 702
- 699
- noir



- 890
- 676
- 680

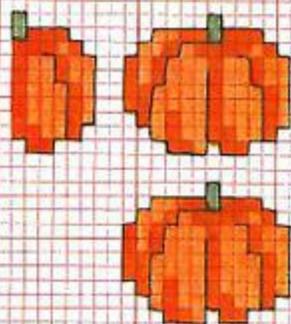
### À propos des... cornichons

Consommés crus dans les pays méditerranéens, en salade ou en hors-d'œuvre (les grecs sont fameux) ou en condiment (marinés dans le vinaigre), les cornichons, dans les pays nordiques se mangent aussi cuits à la vapeur puis passés dans du beurre fondu ou assaisonnés avec de la crème aigre. Les cuisiniers de la Maison Blanche les font frire dans du beurre après les avoir farinés, salés et poivrés.

### À propos de la... courge

Elle donne aux minestrone et aux soupes une touche légèrement douceâtre, que l'on peut relever, dans les risottos, avec un filet d'huile aromatisé à l'ail et au romarin; grillée ou cuite à l'étouffée dans l'huile et le beurre ou réduite en purée, elle devient une garniture; frite, elle se mange comme les pommes de terre; mélangée à des macarons, elle constitue la farce des fameux «tortelli de Mantoue»; avec du sucre, c'est alors un dessert.

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| ■ 3348 | ■ 3817 | ■ 564  |
| ■ 3346 | ■ 3815 | ■ 563  |
| ■ 895  | ■ 500  | ■ 3822 |
| ■ 722  | ■ 327  | ■ 783  |
| ■ 947  | ■ 3052 | ■ 780  |
| ■ 900  | ■ 3051 | ■ 469  |
| ■ 772  | — noir |        |
| ■ 520  |        |        |



- |       |
|-------|
| ■ 722 |
| ■ 720 |
| ■ 522 |

### crème de courge

Faire cuire brièvement à la vapeur une branche de courge; l'éplucher et la mixer avec de l'huile, du vinaigre de pommes, du jus de citron et des herbes aromatiques hachées (basilic, persil, origan, ciboulette etc.). Doser condiments et aromates à votre convenance. Servir la crème en apéritif avec des croûtons, ou sautée à la poêle avec des pignons grillés pour accompagner un plat de pâtes.

- |        |        |
|--------|--------|
| ■ 319  | ■ 3826 |
| ■ 369  | ■ 300  |
| ■ 368  | ■ 977  |
| ■ 367  | ■ 3822 |
| ■ 3348 | ■ 3013 |
| ■ 726  | ■ 3011 |
| ■ 3819 | — noir |
| ■ 971  |        |
| ■ 720  |        |

- |        |       |         |        |        |
|--------|-------|---------|--------|--------|
| ■ 3348 | ■ 744 | ■ écreu | ■ 3363 | ■ noir |
| ■ 3347 | ■ 742 | ■ 842   | ■ 3362 | ■ 841  |
|        |       |         | ■ 934  |        |

