



Jean-Pascal a plein de cucurbitacées pour nous ravir !!  
vite de belles recettes

### **Terrine de potiron, cœur de confiture d'oignon**

Chic mais facile, il faut juste être un peu organisé !

Pour 6 personnes

**400g de potiron - 10 cl de lait - 3 œufs - 50g de farine - 2 CS de crème liquide - 2 oignons - 1 CS de miel - sel, poivre**

La veille, éplucher et émincer finement les oignons. Les faire revenir très doucement dans une poêle dans un peu de matière grasse. Quand ils sont bien translucides, ajouter une cuillère à soupe de miel et , laisser caraméliser 1 min, puis ôter du feu.

Mixer les oignons en purée grossière. Répartir dans 6 cubes de bac à glaçons et mettre au congélateur pour plusieurs heures.

Faire cuire le potiron en cube à l'étouffé (dans une casserole, sans matière grasse, à feu doux, le couvercle fermé, en remuant régulièrement). Le potiron va rendre son eau. Quand il y a un fond d'eau d'environ 1 cm, ôter le couvercle pour lui permettre de s'évaporer. Quand les cubes de potiron s'écrasent facilement. Ôter du feu et mettre à égoutter.

Mixer le potiron avec les œufs, la farine, le lait et la crème. Saler et poivrer, (version perso : ajouter une ½ cuillerée à café de curry ou 1 cc pour les amateurs d'épices)

Répartir la moitié de la pâte dans 6 ramequins. Disposer un glaçon d'oignon par-dessus et recouvrir du reste de la pâte.

Enfourner les terrines Th 200/7 et laisser cuire 40 min. Démouler et servir aussitôt, éventuellement accompagné de châtaignes cuites, passées à la poêle avec de l'ail et du persil .

<http://mescass.canalblog.com/archives/2008/10/22/11050048.html>

### **Tarte de courge (ou potiron – potimaron) aux oignons caramélisés**

Pour 4 personnes - Préparation : 25 mn - Cuisson : 35 mn

**1 pâte feuilletée - 600 g de courge ou de potimarron précuits - 25 cl de crème ou de fromage blanc - 2 oeufs - une poignée de lardons fumés - 1 gros oignon - 1 petite CS de sucre roux - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique – sel poivre**

Préchauffer le four sur Th 5-6 (200°C).

Placer la pâte dans un moule à tarte. Après avoir précuit la courge ou le potimarron,

<http://tbattant.free.fr/amap-aneth>

Pour le Panier de l'ANETH, Michèle secrétaire-adjointe, préposée aux recettes !

réduire le légume en purée (bien égoutter bien-sûr). Dans un saladier, mélanger les deux jaunes d'œufs avec la crème. Incorporer la purée de courge ou de potimarron. Battre les blancs d'œufs en neige puis les ajouter à la préparation. Placer les lardons sur la pâte puis verser dessus le flan.

Mettre au four pour environ 35 mn.

Pendant la cuisson, préparer les oignons caramélisés : les émincer puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'ils ont bruni, les saupoudrer de sucre puis ajouter le vinaigre balsamique. Mettre 2 mn à feu vif puis baisser le feu et laisser mijoter encore 10 mn.

Sortir la tarte du four puis disposer à sa surface, les oignons caramélisés et servir.

[http://www.marmiton.org/recettes/recette.cfm?num\\_recette=22263](http://www.marmiton.org/recettes/recette.cfm?num_recette=22263)

### **Confiture de potiron, potimarron ou citrouille... aux épices**

Couper finement la chair des courges, ajouter leur poids en sucre, laisser mariner une nuit. (proportion d'épice pour 2kl)

Entamez la cuisson, ajouter 1 CC de cannelle moulue, raper ½ noix de muscade (ou 1/3 si vous voulez tester par vous même).

Ajouter l'équivalent de 5 noix en gingembre frais rapé sur une rape à fromage, verser dans la confiture, le jus, la chair et les filaments du gingembre.

Après 40 mn de cuisson régulière à petits bouillons ; mixer l'ensemble pour obtenir un crème confite homogène. Mettez en pot après avoir ébouillanté ceux-ci.

Si vous éprouvez une certaine méfiance à l'égard des épices, mettez simplement de la cannelle et de la muscade. (Merci Framboise pour la recette)

### **Lasagnes au potiron**

Potiron - Béchamel - Plaques de lasagnes - Crème fraîche - Fromage râpé - Lardons - Muscade, sel, poivre

Dans une cocotte, faire revenir des oignons et des dés de potiron à feu doux jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Préparer une béchamel assaisonnée à la muscade, et y incorporer du comté râpé et un peu de crème fraîche.

Faire rissoler des lardons. Préparer les lasagnes en utilisant des plaques prêtes à l'emploi par couches successives et serrées légumes aux lardons et d'un peu de béchamel. Finir par une couche de béchamel.

Passer au four 45mn (th.6)

Et ce site perso, pas super pratique à consulter, mais plein de recettes :

<http://mangez.des.potirons.free.fr/index2.html>

<http://tbattant.free.fr/amap-aneth>