



Citrouille Jack O'Lantern

Malgré sa richesse nutritionnelle, la citrouille (de même que les autres courges) restent aujourd'hui relativement peu connus et peu cuisinés. En Amérique du Nord, la citrouille jouit d'une gloire éphémère durant la fête de l'**Halloween**, mais cette popularité est essentiellement ornementale (grâce à leur forme régulière, rappelant un visage). La **citrouille Jack-O'-Lantern** tient son nom du personnage le plus populaire associé à Halloween, provenant d'un vieux conte Irlandais.

Potages onctueux, purée, tarte salée, sucrée, ou confitures sont les multiples apprêts de la citrouille.

Gratinée de citrouille

Préparation : 20 min

Cuisson: 30 min

Difficulté: Facile

Coût: Bon marché

Ingrédients (3-4 personnes)

400 gr de citrouille

2 grosses pommes de terre

100 gr de cantal jeune

100 gr de mimolette

1 c à s de crème fraîche (on peut remplacer par un demi verre de lait)

sel, poivre

Préparation

Remarque : Comme pour toutes les courges, peler la citrouille une fois cuite est beaucoup plus simple que lorsqu'elle est crue!

- Peler les pommes de terre et couper la citrouille en gros morceaux après l'avoir lavé.
- Faire cuire à l'eau bouillante pendant 15-20 minutes environ (les morceaux doivent s'écraser facilement).
- Pendant ce temps, râper grossièrement les fromages, puis réserver le tiers de mimolette râpée pour faire gratiner.
- Une fois cuits, laisser égoutter et tiédir les légumes. Passer les pommes de terres au presse-légumes. Peler la citrouille puis l'écraser grossièrement à la fourchette (pour trouver des morceaux lors de la dégustation).
- Mélanger la purée de pomme de terre et de citrouille, ajouter la crème fraîche, le cantal et la mimolette. Assaisonner.
- Mettre dans un plat à gratin, saupoudrer du reste de mimolette. Enfourner thermostat 180, 10 à 15 minutes.

Accompagne très bien les viandes blanches. Si vous faite cuire la citrouille à l'eau, et que vous mettez du lait à la place de la crème fraîche, réduisez la quantité de lait.

Soupe paysanne à la citrouille

Préparation: 20 min

Cuisson: 1h

Difficulté: Facile

Coût : bon marché

Ingrédients (3-4 personnes)

600g de citrouille

150 g de lardons

150 g de pommes de terre

1/2 oignon

pain sec



Préparation

- Faire dorer dans une cocotte avec 2 c à s d'huile, l'oignon émincé, les lardons et les pommes de terre pelées et coupées en petits cubes.
- Ajouter la citrouille pelée (pour la peler plus facilement, la cuire au préalable 10/15 minutes en gros morceaux dans de l'eau) et coupée en cubes.
- Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 45 min à 1 h.
- Avant de passer à table, ajouter le pain dur coupé en très fines tranches.

Cake à la citrouille

Préparation : 35 min

Cuisson: 1 h

Difficulté : Moyenne

Coût: Bon marché

Ingrédients (6 personnes)

200 g de citrouille

15 cl de crème fraîche

125 g de sucre en poudre

3 oeufs

75 g de raisins secs trempés dans du rhum

150 g de farine

½ sachet de levure



Préparation

- Faire cuire la citrouille coupée en dés à la vapeur 20 min, puis peler et réduire en purée. Laisser refroidir.
- Verser la crème fraîche dans un saladier et la fouetter légèrement en y ajoutant le sucre. Incorporer les œufs l'un après l'autre et, en dernier, la purée de citrouille (enlever l'eau qui s'est formée).
- Mélanger la farine avec la levure et la pincée de sel. L'ajouter dans le saladier avec les raisins et mélanger jusqu'à obtenir un mélange sans grumeaux. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné.
- Enfourner pendant 10 min dans le four préalablement chauffé à th7 . Puis baisser la température th.5 (170°C) et poursuivre la cuisson 40 à 50 minutes.