

Faites des courges !



**Soupe courge de naples, gingembre
et lait de coco**

-

**Cake au potimarron, magret de
canard, noix et raisins secs**

-

Pomme cuite à la cannelle

Soupe à la courge de naples, gingembre et lait de coco

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ❖ 1 oignon, coupé en dés
- ❖ 1 morceau de 2,5 cm de gingembre frais, finement haché
- ❖ 2 petites carottes, épluchées et coupées en rondelles
- ❖ 1 gros morceau de courge de naples, pelée, épépinée et coupée en dés
- ❖ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ❖ 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- ❖ 400 ml de lait de coco
- ❖ Sel, poivre du moulin



Recette :

1. Dans une grande casserole, faire revenir à feu moyen l'oignon, le gingembre, les carottes, la courge dans l'huile d'olive pendant cinq minutes, en remuant de temps en temps.
2. Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition, puis réduire le feu à doux et cuire pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter le lait de coco et, à l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée lisse. Saler et poivrer.
4. Servir chaud, accompagné d'un filet de crème ou d'une cuillerée de crème sure, d'un bon tour de poivre du moulin et de feuilles de sauge.



*Avec le rasoir à légumes, les courges s'épluchent plus facilement !
Varier les saveurs de vos potages, ex : courges, lentilles corail et curry.*

Cake au potimarron, magret de canard, noix et raisins secs

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 200g de potimarron
- ❖ 200g de farine T65
- ❖ 1 magret de canard
- ❖ 1 sachet de poudre à lever
- ❖ 2 œufs
- ❖ 75g de beurre
- ❖ 75g de cerneaux de noix
- ❖ 75g de raisins secs
- ❖ Le zeste d'1/2 citron
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ Mâche



Recette :

1. Faire cuire des morceaux de potimarron à la vapeur et les réduire en purée. Réserver.
2. Travailler le beurre en pommade.
3. Ajouter les œufs entiers, un à un, le sel, la farine et la levure. Bien mélanger. Incorporez 150g de purée de potimarron.
4. Ajouter les cerneaux de noix, les raisins secs, les zestes de citron et le magret de canard poêlé et émincé (taille de lardons).
5. Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Faire cuire 5mn à four chaud Th 8, puis 40 mn à Th 5.
6. Servir chaud ou tiède avec de la mâche.



Pas besoin d'éplucher le potimarron, sa peau s'attendrit à la cuisson !

Pour que le cake lève bien, la purée de potimarron doit être suffisamment sèche, si besoin la faire dessécher dans une casserole à feu vif en remuant sans cesse.

Pomme au four façon grand-mère

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 4 belles pommes (type boskoop)
- ❖ 2 cuillères à soupe de miel de montagne
- ❖ 4 copeaux de beurre
- ❖ Des sablés maison (facultatif)



Recette :

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Laver puis vider les pommes avec un vide-pomme et les disposer dans un plat allant au four.
3. Ajouter dans le trou formé au centre des pommes, le miel.
4. Terminer en ajoutant les copeaux de beurre.
5. Enfournez 35 minutes.
6. Servir tiède ou refroidi.



Pour limiter sa consommation de sucre, il est possible de faire cette recette sans miel, le sucre naturel de la pomme est suffisant, choisir de préférence des pommes au goût sucré.

Pour plus de gourmandise, servir ce dessert accompagné de sablés