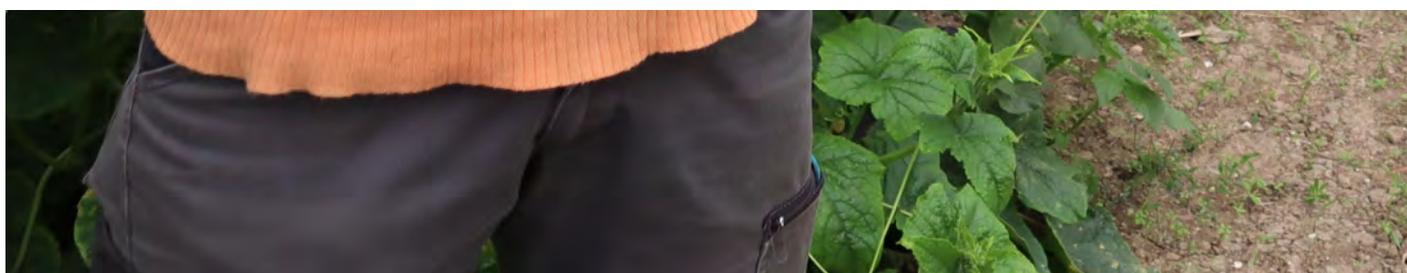




# LES RECETTES DE MARIE BAILLEUL

---

productrice de courges à Gonnehem (62)



---

# PATIDOU EN GRATIN, PISTACHES ET PARMESAN

---



## *Ingrédients pour 4 gratins individuels*

*1 patidou de 500 g environ*

*3 oeufs*

*200 g d'allumettes de  
poitrine fumée*

*50 g de parmesan*

*40 g de pistaches*

*2 c à s de lait*

*2 c à s de crème liquide*

*50 g de flocons de riz  
complet bio*

*1 c à s de ciboulette  
ciselée*

*huile d'olive*

*sel, poivre*

*Finition : une poignée de  
flocons de riz et une  
poignée de graines de lin.*

Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir à sec les allumettes de lardons dans une poêle. Ensuite, égouttez-les bien sur du papier absorbant. Cette étape permet de dégraisser les lardons et de leur donner du croustillant. Réservez.

Après avoir rincé le patidou, ôtez-en le pédoncule. Coupez le patidou en deux et enlevez les graines à l'aide d'une cuillère. Découpez-le ensuite en larges tranches et râpez-le avec la peau à l'aide d'un robot (grille moyenne).

Râpez le parmesan. Concassez les pistaches dans un mortier. Rincez et ciselez la ciboulette. Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez le lait, la crème, le parmesan, une cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre, et mélangez bien. Ajoutez le patidou râpé, mélangez bien. Ajoutez les lardons, les pistaches concassées, la ciboulette ciselée et les flocons de riz, mélangez à nouveau.

Versez un peu d'huile d'olive dans le fond des plats à gratin. Répartissez l'appareil à base de patidou dans les plats. Saupoudrez la surface des gratins d'une pincée de flocons de riz et de graines de lin. Finissez par quelques gouttes d'huile d'olive. Enfournez pour 30 minutes de cuisson.



---

# SOUPE DE FUTSU BLACK AU LAIT DE COCO

---



## *Ingrédients pour 4 pers.*

*1 courge Fitsu Black  
2 gousses d'ail hachées  
finement  
un gros oignon blanc  
coupé finement  
250 ml de lait de coco  
1 cube de bouillon de  
légume  
1 c à c de cumin en  
poudre  
1 c à c de mélange 4  
épices (cannelle,  
gingembre, muscade et  
girofle)  
huile d'olive  
coriandre  
1 citron vert.*

Dans une grande casserole à fond épais, type Le Creuset, faites revenir lentement dans l'huile d'olive les oignons, l'ail, le cumin et les épices. Couvrez pendant ce temps-là (attention à ne pas faire brûler le fond).

Ajoutez ensuite les morceaux de courge pelés avec un petit fond d'eau et le cube de bouillon. Laissez mijoter tout en remuant régulièrement jusqu'à ce que les morceaux de courges se décomposent complètement.

Ajoutez alors les 250 ml de lait de coco et encore 500 ml d'eau et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Retirez du feu, passez le mixer.

Ajoutez le jus du citron vert en commençant par la moitié. Mélangez bien, rajoutez du jus de citron et adaptez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez la soupe parsemée de feuilles de coriandre.



---

# QUICHE AU POTIRON FUTSU BLACK

---



## *Ingrédients*

*1 pâte feuilletée*

*700 g de potiron Futsu*

*Black en cubes*

*200 g d'oignons émincés*

*100 g de fromage râpé*

*100 ml de crème fraîche*

*3 œufs*

*sel, poivre*

*noix de muscade*

*piment d'Espelette.*

Commencez par faire cuire le potiron 15 minutes à la vapeur.

Faites revenir pendant ce temps-là les oignons dans de l'huile d'olive.

Mélangez ensuite les deux et écrasez le tout au presse-purée sans tomber dans l'excès.

Mélangez bien et assaisonnez avec les épices.

Préchauffez le four à 180 – 200°C.

Battez les œufs entiers avec la crème fraîche et le fromage, ajoutez les légumes et mélangez bien.

Étalez la pâte dans un moule à tarte et versez le mélange légumes-œufs par-dessus.

Faites cuire 30 à 40 minutes au four.





# POMME D'OR FARCIE AUX LÉGUMES



*Ingédients  
pour 4 pers.*

*4 courges Pomme d'Or  
légumes feuilles ou  
racines type poireaux,  
carottes, navets, panais,  
épinard...  
crème fraîche  
gruyère râpé  
sel, poivre.*

Faites cuire les courges 15 minutes à la vapeur ou 20-25 minutes à l'eau bouillante, après l'avoir piquée en 2 points pour ne pas qu'elle explose.

Une fois la courge précuite, coupez un chapeau, retirez les pépins et évidez la chair.

Mélangez la chair extraite de la courge avec d'autres légumes feuilles ou racines (poireaux, carottes, navets, panais, épinards...) coupés en julienne et cuits préalablement.

Salez, poivrez, ajoutez un peu de crème et de gruyère et garnissez les coques évidées.

Un passage au four pour gratiner le tout et vous disposez d'un plat équilibré et magnifiquement présenté !

