



Norabio  
Producteurs de nature



# LES RECETTES DE VÉRONIQUE CANY

---

productrice de courges à Gouzeaucourt (59)



---

# TARTE AU POTIRON

---



## *Ingrédients pour 8 pers.*

### *• pour la pâte :*

*150 g de farine*

*100 g de beurre coupé en  
petits morceaux*

*2 c à c de sucre en poudre*

*4 c à s d'eau glacée*

*1 jaune d'œuf légèrement  
battu, mélangé à 1 c à s*

*de lait pour dorer*

### *• pour la garniture :*

*2 œufs légèrement battus*

*140 g de sucre roux*

*500 g de potiron cuit,*

*réduit en purée et refroidi*

*80 ml de crème fraîche*

*1 c à s de xérès doux*

*1 c à c de cannelle*

*½ c à c de muscade*

*moulue*

*½ c à c de gingembre*

*moulu*

Tamisez la farine dans une terrine et ajoutez le beurre. Malaxez 2 minutes avec les doigts jusqu'à obtention d'un mélange friable. Incorporez le sucre. Ajoutez presque toute l'eau et formez une pâte ferme, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Pétrissez 1 minute sur un plan de travail fariné.

Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé, garnissez-en un moule à tarte de 23 cm. Ôtez l'excédent de pâte et pincez les bords pour décorer. Étalez l'excédent de pâte jusqu'à ce qu'elle ait 2 mm d'épaisseur et découpez des feuilles de différentes tailles. Dessinez des nervures avec la pointe d'un couteau. Réfrigérez le moule garni et les feuilles de pâte environ 20 minutes.

Couvrez le moule de papier sulfurisé et étalez une couche de haricots secs. Enfourez 10 minutes, retirez du four et jetez le papier et les haricots. Remettez le moule au four et prolongez la cuisson de 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Pendant ce temps, mettez les feuilles sur une plaque de four, badigeonnez les d'œuf et enfourez 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez refroidir.

Pour la garniture : préchauffez le four à 180°C. Battez les œufs, et le sucre dans une grande terrine. Ajoutez le potiron, la crème fraîche, le xérès et les épices; remuez bien. Versez le mélange sur la pâte, égalisez la surface avec le dos d'une cuillère et enfourez 40 minutes. Laissez refroidir à température ambiante et décorez avec les feuilles. Servez avec de la crème fraîche ou de la glace.





# CAKE AU POTIMARRON



## *Ingrédients pour 6 pers.*

*300 g de potimarron  
épluché et coupé en  
morceaux  
50 g de farine  
100 g de gruyère râpé  
60 g de beurre fondu  
3 œufs  
10 cl de lait  
2 c à s de crème fraîche  
100 g de champignons de  
Paris émincés  
30 g de pignons ou de  
graines de tournesol  
grillés à sec dans la poêle  
2 pincées de noix de  
muscade en poudre  
1 c à c de persil haché  
1 gousse d'ail hachée  
sel, poivre*

Préchauffez le four à 180 °C.

Faites cuire le potimarron à la vapeur en le salant légèrement, réduisez-le en purée et mélangez-le au lait.

Faites cuire les champignons à la poêle avec l'ail ; salez et poivrez.

Battez les œufs et le beurre fondu jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez la farine. Mélangez le tout en ajoutant le gruyère râpé et la crème fraîche. Ajoutez les pignons ou les graines de tournesol, le persil et la muscade. Salez et poivrez puis versez dans un moule à cake beurré.

Enfournez 30 à 40 minutes. La cuisson est terminée quand la pointe du couteau ressort sèche. Servez avec une sauce tomate et une céréale ou simplement avec une salade verte.



---

# SPAGHETTIS DE COURGE, SAUCE TOMATE FRAÎCHE

---



## *Ingrédients pour 4 pers.*

*1 courge spaghetti de 1,2  
kg ou plus  
1 kg de tomates bien  
mûres  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 bouquet garni (thym,  
laurier, persil)  
1 c à c de sucre en poudre  
1 morceau de Parmesan  
Reggiano  
2 c à s d'huile d'olive  
sel, poivre.*

Préchauffez le four à 200°C. Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur avec un couteau à forte lame. Retirez les graines avec une cuillère.

Pelez les tomates après les avoir plongées dans de l'eau bouillante. Coupez-les en deux et pressez-les légèrement pour éliminer les graines. Coupez la chair en dés. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

Déposez la courge, côté coupé vers le bas, dans un grand plat à gratin. Ajoutez un verre d'eau. Faites cuire au four pendant 30 à 45 minutes (selon la taille de la courge).

Pendant ce temps, faites revenir l'oignon à l'huile d'olive dans une sauteuse pendant 2 minutes. Ajoutez les tomates, le bouquet garni, l'ail et le sucre. Faites cuire sur feu doux sans couvrir pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Pendant la cuisson, ajoutez un filet d'huile d'olive à la surface pour rendre la sauce plus onctueuse. Salez et poivrez à la fin.

Sortez la courge du four et effilochez la chair avec une fourchette. Elle se détachera en forme de spaghetti. Servez ces spaghettis nappés de sauce tomate, avec le parmesan fraîchement râpé ou taillé en copeaux.



---

# RISOTTO À LA COURGE ET AU LARD

---



## *Ingrédients pour 4 pers.*

*300 g de riz rond*

*½ courge Butternut pelée*

*et épépinée*

*1 oignon pelé et émincé*

*300 g de lard paysan*

*détaillé en cubes*

*1 petit verre de vin blanc*

*1 cube de bouillon de*

*légumes*

*1 carotte pelée*

*30 g de beurre*

*40 g de Parmesan râpé*

*1 c à s de maïs cuit*

*huile d'olive*

*sel, poivre*

Détaillez la courge en morceaux. Portez 1,5 litre d'eau salée à ébullition et faites-y cuire la courge jusqu'à ce qu'elle soit tendre, 20 minutes environ. Retirez les morceaux de courge à l'aide d'une écumoire et réservez-les. Dans l'eau de cuisson de la courge, ajoutez les parures du lard (couenne), le bouillon cube, la carotte et autres aromatiques à disposition (queues de fenouil, de persil, branche de céleri, tiges d'oseille...). Portez à ébullition puis laissez frémir à petit feu.

Dans une sauteuse, faites griller les morceaux de lard jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Débarrassez et réservez. Essuyez la sauteuse et faites-y suer l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Quand il est translucide, ajoutez le riz pour le faire nacrer. Mouillez avec le vin blanc et faites revenir jusqu'à évaporation. Ajoutez une bonne louche de bouillon et faites cuire à feu moyen, sans cesser de remuer, en ajoutant le bouillon progressivement, au fur et à mesure de son évaporation, pendant 17 minutes.

Incorporez la courge, les deux tiers du lard grillé et mélangez bien. Ajoutez le beurre et le Parmesan, couvrez, retirez du feu et laissez reposer 2 minutes. Mélangez à nouveau et ajoutez le reste du lard. Servez aussitôt avec un tour de poivre du moulin et quelques grains de maïs pour le croquant.





# PATIDOU COCOTTE



## *Ingrédients pour 1 pers.*

*1 patidou de taille  
moyenne*

*1 œuf*

*2 cuillères de crème  
fraîche*

*fromage râpé*

*sel, poivre*

Coupez le chapeau du patidou et évidez les graines à l'intérieur. Conservez le chapeau.

Mettez à cuire entre 45 minutes et 1h à 200°C (le patidou est cuit quand la chair est devenu tendre).

Lorsque le patidou est presque cuit, sortez-le du four, cassez un œuf dans la cavité, ajoutez 2 cuillères de crème fraîche. Salez, poivrez et recouvrez de fromage râpé

Mettez de nouveau à cuire pendant 15 minutes, en posant le chapeau sur la préparation.

