

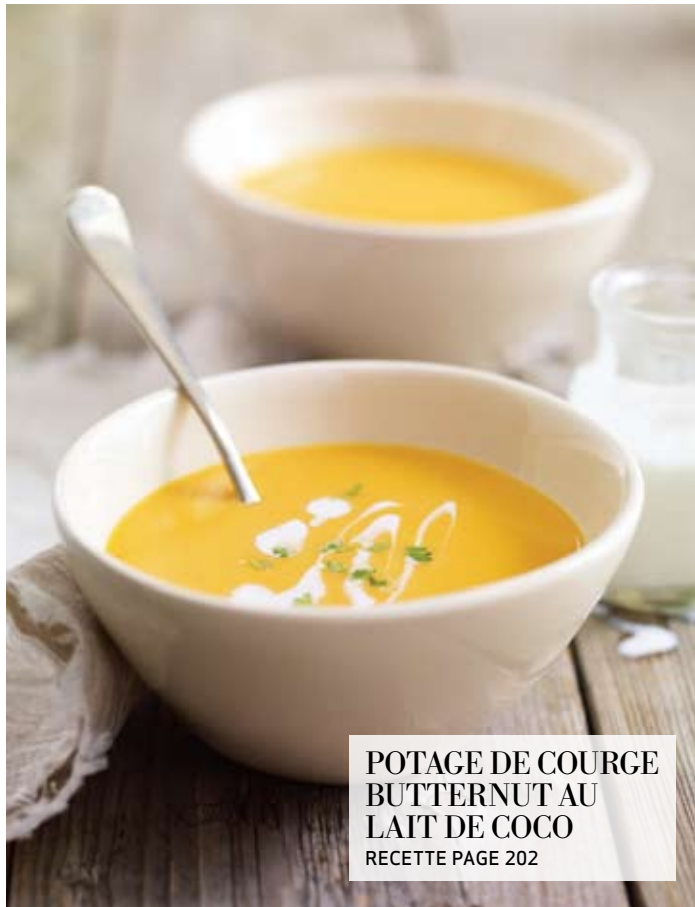
# Chic, les COURGES !

Ces sympathiques cucurbitacées ont la cote. On les trouve même dans les menus gastronomiques. Sous leur écorce parfois rébarbative, elles recèlent un monde de saveurs et de textures. Découvrez les courges d'hiver grâce à ces quelques recettes.

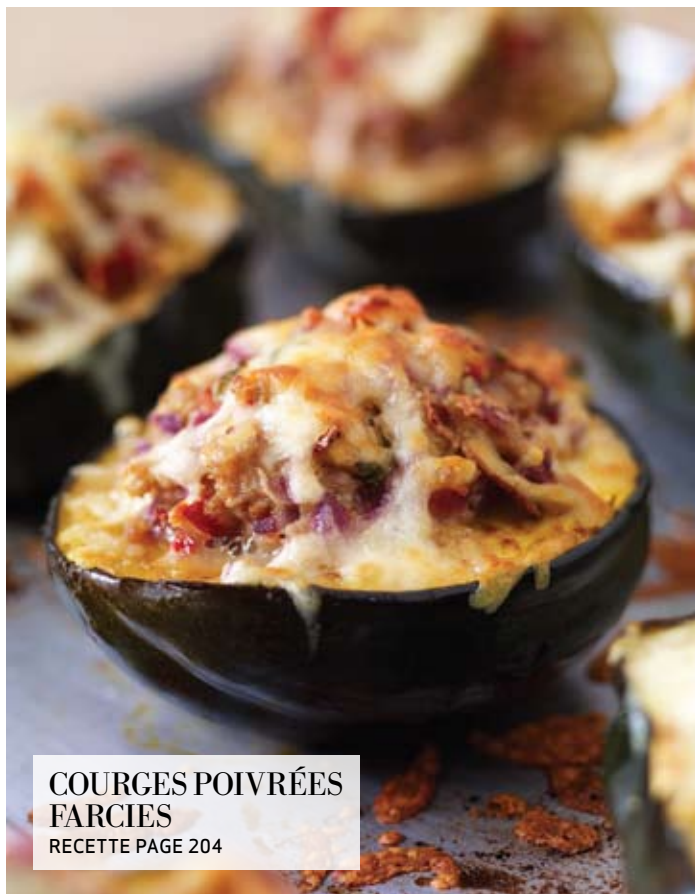
[ PAR LOUISE GAGNON | PHOTOS: CHRISTIAN LACROIX ]



CHIPS DE COURGE  
BUTTERCUP  
RECETTE PAGE 202



**POTAGE DE COURGE BUTTERNUT AU LAIT DE COCO**  
RECETTE PAGE 202



**COURGES POIVRÉES FARCIES**  
RECETTE PAGE 204

## D'hiver ou d'été?

Bien qu'elles nous arrivent dès septembre, on les appelle courges d'hiver afin de les distinguer des courges d'été, qui incluent les courgettes et les pâtissons. Les courges d'hiver ont une écorce plus dure et leur chair, qui va du jaune à l'orange foncé, est plus sèche et plus sucrée que celle de leurs consœurs. Elles se déclinent en d'innombrables variétés, dont la citrouille et la courge spaghetti, ainsi que d'autres moins connues comme les courges Marina di Chioggia, Lady Godiva et l'étrange potiron Galeux d'Eysines. Certaines variétés se conservent plusieurs mois. On peut donc les consommer une bonne partie de l'hiver.

### 5 QUALITÉS IRRÉSISTIBLES

**1 Leur goût.** Plutôt sucré. L'arôme des courges rappelle les noix, les patates douces, les carottes ou les châtaignes.

**2 Leur valeur nutritive.** Elles regorgent d'éléments nutritifs – bêta-carotène (vitamine A), reconnu pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, vitamine C, potassium, folate (vitamine B<sub>9</sub>) – et de fibres alimentaires.

**3 Leur provenance.** C'est un produit local. Au moment de l'achat, vérifiez si les courges qu'on vous propose ont poussé au Québec.

**4 Leur longévité.** Les courges d'hiver continuent de développer leurs arômes et même leur valeur nutritive pendant les deux mois qui suivent la récolte. Une exception dans le règne végétal!

**5 Leur polyvalence.** De l'entrée au dessert, elles se prêtent à une foule d'utilisations. On peut les farcir, les griller, les intégrer à des soupes, des sauces, des mijotés, des caris, des purées, de la ratatouille, des crêpes, des flans, des gâteaux.



Notre complice Louise Gagnon s'est découvert une véritable passion pour le monde des courges. Tant et si bien qu'elle publie cet automne sa petite bible, **SOUS LE CHARME DES COURGES ET DES CITROUILLES**. Riche en trouvailles et conseils pratiques, l'ouvrage regroupe 75 recettes – entrées, potages, mijotés, desserts, etc. – magnifiquement photographiées par une autre collaboratrice de *Châtelaine*, Dominique Lafond. EN VENTE LE 28 SEPTEMBRE (34,95\$). AUX ÉDITIONS DE L'HOMME.

STYLISME: ANNE GAGNÉ (CUISINE) ET SYLVAINRIEL (ACCESSOIRES); TAJINE: ARES



**TAJINE DE POULET À LA COURGE HUBBARD ET AUX DATTES**  
RECETTE PAGE 204

MUFFINS AU  
SARRASIN, COURGE  
BUTTERNUT ET MIEL  
RECETTE PAGE 206

## Courges mode d'emploi

### LE BON CHOIX

Rechercher des courges compactes, lourdes, très fermes, à la peau mate et dont le pédoncule est intact. Et, surtout, si on compte les conserver longtemps, s'assurer de l'absence de taches, de fendillements et d'éraflures. Les courges qui ne sont pas mûres manqueront de saveur.

### PLAISIR PROLONGÉ

Les courges d'hiver se conservent plusieurs semaines dans un endroit frais, sec et bien aéré. Les inspecter de temps à autre pour surveiller tout signe de dégradation; il faudra alors consommer le légume sans tarder. Une fois entamées, elles se gardent de trois à cinq jours au frigo. Elles se congèlent aussi, une fois pelées et préférablement blanchies ou cuites, en cubes ou en purée.

### APPRIVOISER LA BÊTE

Ouvrir les cucurbitacées coriaces à l'aide d'un couteau à manche et à lame robustes, ou même d'un marteau! Pour venir à bout des plus dures – la Hubbard bleue, par exemple –, on emballa la courge dans un grand sac qu'on laisse tomber sur le sol: efficace sur une surface bétonnée! Pour enlever les graines et les filaments, racler avec une cuillère parisienne ou une cuillère à pamplemousse. Une bonne stabilité permettra d'éviter les blessures: placer le côté tranché sur la planche à découper. S'il faut peler la courge, choisir une variété à peau lisse, comme la Butternut. S'assurer de couper d'abord des tranches étroites.

### INGRÉDIENTS AMIS

Pas insipides pour deux sous, elles gagnent tout de même à être relevées. Des alliés: cayenne, piment d'Espelette, sauge, ail, oignon, bacon, saucisson, sirop d'érable, gingembre, muscade, cannelle, orange, abricots séchés et vanille.

### DÉGUSTATION!

Même si certaines se mangent crues comme la Butternut, la Delicata et la Hubbard bleue, c'est une fois rôties au four ou poêlées que la plupart dégagent le plus de parfum. On peut aussi les cuire à la vapeur ou au micro-ondes.

### POUR EN SAVOIR PLUS

Allez rencontrer l'une des deux spécialistes de la question: Pascale Coutu, de La Courgerie, à Sainte-Élisabeth, dans Lanaudière ([lacourgerie.com](http://lacourgerie.com), 1 800 711-2021) ou Sylvie D'Amour, du Centre d'interprétation de la courge, à Saint-Joseph-du-Lac, dans les Basses-Laurentides (450 623-4894).



## FAISONS LES PRÉSENTATIONS

**1. La Butternut**, de la famille des courges musquées, a une chair compacte, non fibreuse, sucrée, avec une fine saveur de noix. On choisit celles dont la peau est ocre et, surtout, on évite celles dont la pelure présente une teinte verdâtre. **2. La Sweet Dumpling**. Cette mignonne courge a une chair sucrée délicieuse. Opter pour les plus tachetées. Son goût de pâte d'amande et de noisette est à découvrir dans des mousses, des biscuits, des muffins. **3. La poivrée** séduit par sa jolie forme côtelée. Sa chair est fine – et non poivrée! –, et son petit goût de noix se marie bien avec les mets sucrés, salés et épicés. Privilégier celles dont la pelure possède au moins une tache orangée. **4. La Delicata** gagne en popularité dans les marchés publics, son format réduit (par rapport à beaucoup d'autres variétés) convenant bien aux familles peu nombreuses. Son goût rappelle celui de la patate douce. Elle est succulente farcie. **5. La Buttercup** est très appréciée des connaisseurs. Sa chair fine et sucrée possède un léger goût de noix. Elle se distingue par sa forme aplatie. **6. La Hubbard bleue** (appelée souvent Blue Hubbard) a la chair moins sucrée que la plupart des autres courges d'hiver. Elle garde bien sa forme à la cuisson. En faire des cubes à cuire en gratins ou en mijotés, ou à congeler. **7. La Pink Jumbo Banana**. De forme inusitée, elle est douce et savoureuse. Sa chair est fine, ferme et peu sucrée. On peut en faire des purées et des potages. Parfaite pour la congélation. Sa peau lisse et mince s'épluche facilement. **8. Le Turban d'Aladin**. Cette courge singulière possède une chair farineuse, parfaite pour épaissir des potages ou pour faire des muffins. La cuire absolument avant de la peler.