



[Petit Portrait]

La courge delicata appartient à l'espèce des '*Curcubita pepo*' qui inclue les citrouilles et les courges spaghetti (du côté des courges d'hiver) et les courgettes ou les patissons (du côté les courges d'été).

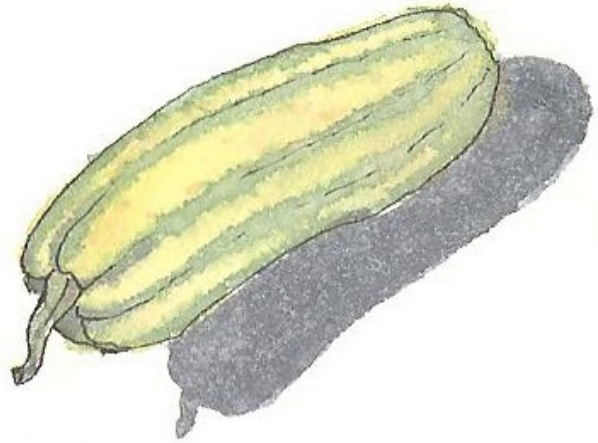
Courge Bush Delicata

La Bush Delicata a une saveur proche de celle de la châtaigne avec des touches de noisette. Sa chair est un peu farineuse cependant délicieuse une fois cuite. Elle se cuisine en **potage**, **gratin**, **purée**, **soufflé**, **gâteau**, ou même en **frites** au four su-ccu-lentes ! Sa forme longue et son diamètre plutôt large la rendent parfaite pour des recettes **farcies au four**, en voici différentes versions, utilisable avec d'autres légumes qui à farcir qui vous inspirent...

Farci au petit épeautre

- Commencez par faire cuire 1 verre **petit épeautre** dans un grand volume d'eau salée pendant 20 minutes.
- Réunissez un beau **poivron jaune**, deux gros **champignons de Paris**, une **branche de céleri**, une **carotte** puis laver-les et couper-les en dés. Faites-les ensuite revenir brièvement dans un filet d'huile d'olive avec deux **échalotes** émincées. Ajoutez du **thym**, les épices que vous aimez (curcuma, cumin, fenugrec...) puis mélangez avec le petit épeautre égoutté et assaisonnez.
- Coupez la courge Bush Delicata en deux dans le sens de la longueur et la videz-la à l'aide d'une cuillère. Remplissez les deux moitiés de petit épeautre aux légumes. Versez deux cuillères à soupe de **crème de soja** (et deux cuillères à soupe de **tamari** aussi si vous aimez) par dessus. Ajoutez de l'eau de cuisson de l'épeautre s'il reste de la place (autant que possible jusqu'à ce que cela ne risque de déborder).

- Déposez dans un plat à four et enfournez pour 20 minutes à 200°. Cinq minutes avant la fin de cuisson parsemez d'**amandes effilées** ou de **graines de tournesol** pour le croustillant.



Farcie aux pois chiches

- Commencez par faire rôtir la courge. Faites chauffer le four à 350°C. Placez la courge, côté coupé vers le haut, sur une plaque de cuisson. Arrosez d'**huile d'olive** et saupoudrez d'un peu de sel et de poivre. Laissez-la rôtir pendant 45-60 minutes environ (vérifiez la cuisson à l'aide d'une fourchette).

- Pendant ce temps, préparez votre garniture. Faites revenir **deux gousses d'ail** dans un peu d'**huile d'olive**, avant d'ajouter environ **500 grammes de pois-chiches** déjà cuits ainsi que quatre grandes poignées d'un mélange d'**épinards** et de **chou kale, chou vert** ou **chou palmier**. Assaisonnez avec de la sauge, ou une autre aromatique qui vous plaît, du sel et du poivre. Éteignez le feu et ajoutez 1/2 tasse de **chapelure** et 1/4 de tasse de **parmesan**.

- Remplissez la courge avec le mélange et garnissez avec un peu de chapelure et du fromage si vous le souhaitez. Remettez au four à 350°C pendant 15 minutes.

Courgiflette (Attention recette méga-gourmande !)

- Videz une courge Bush Delicata de ses graines. Puis, à l'aide d'une cuillère à soupe, creusez la longueur de la courge. Aplatissez la chair récupérée là où les graines se trouvaient.

- Faites revenir **2 gros oignons émincés** dans un peu de beurre ou d'huile, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Placez la quantité qui vous va bien de **lardons** crus le long du creux, puis les oignons revenus.

- Coupez des morceaux de **Reblochon** et placez-les sur les oignons.

- Mettez au four 45 minutes à 190°C, votre Courgiflette est bientôt prête !

Les Graines de Clayrac

