

# Le tour du potiron

**ROND** L'été s'achève,  
les légumes frais se raréfient...  
Reste à craquer pour le potiron et  
autres courges de saison : potimarron,  
bleu de Hongrie... Petit tour du  
monde en cinq recettes.

## A l'indienne : bleu de Hongrie farci

Avec ses parfums de curry, ce plat donnera des idées exotiques aux jardiniers amateurs qui ne savent comment écouler leurs réserves.

**INGRÉDIENTS (POUR 4 PERS.):**  
1 bleu de Hongrie moyen; 250 g de viande hachée (ou de chair à saucisse); 2 ou 3 carottes; 2 gros oignons; 3 pommes de terre; 1 courgette; curcuma, cumin et coriandre en poudre (env. 1 c.à.c. de chaque); 1 pointe de gingembre en poudre et de cannelle; 2 c.à.s. de persil plat; 2 c.à.s. de coriandre fraîche; piment de cayenne et sel.

**PRÉPARATION :**  
Décalotter le potiron à l'aide d'un couteau et ôtez les graines à l'aide d'une cuillère. Mettre ensuite le potiron et son chapeau à cuire au micro-ondes env. 8 min (ou, plus longtemps, au four). Réserver. Cuire les pommes de terre. Dans une sauteuse, faire suer dans un peu d'huile d'arachide les carottes et les oignons émincés. Ajouter la viande, le sel et le piment. Découper la courgette en petits morceaux et ajouter à la viande presque cuite. Faire cuire quelques minutes. Ajouter toutes les épices, des dés de potirons prélevés à l'intérieur du potiron cuit et enfin les pommes de terre coupées en morceaux. Rectifier l'assaisonnement et garnir de persil et de coriandre. Faites revenir jusqu'à ce que les patates prennent une jolie couleur jaune. Servir dans la coque du potiron préalablement réchauffée au micro-ondes.

## A la thaïlandaise : flan aux graines de potimarron

Quand on prépare un potiron, il faut en retirer les graines. Pourquoi ne pas les garder ? Bien nettoyées, toastées et salées, elles se dégustent à l'apéritif. Plus original, elles servent également à préparer ce dessert thaïlandais.

**INGRÉDIENTS (POUR 2 PERS.):**  
2 œufs; 250 ml de lait de coco; 2 c.à.s. de miel; les graines d'un potimarron non lavées.

**PRÉPARATION :**  
Préchauffez le four à 180°C et préparer un bain-marie dans la lèche-frite. Faire infuser les graines de potimarron dans du lait de coco 5 à 7 min. Battre les œufs en omelette. Passez au chinois le lait de coco et mélangez-le aux œufs. Ajoutez le miel et mélanger à nouveau sans faire de bulles. Versez dans des ramequins, les déposer dans le bain-marie et enfourner 30 min, en baissant le four à 150°C au bout de 10 min.

## A l'italienne : risotto au potiron

En Italie, on mange beaucoup de cucurbitacées. On les prépare en desserts, gnocchis, raviolis ou en encore en risotto.

**INGRÉDIENTS (POUR 4 PERS.):**  
240 g de riz à risotto; 650 g de potiron; 1 l de bouillon de volaille; 5 cl d'huile d'olive; 20 cl de vin blanc sec; 1 oignon haché; 100 g de parmesan râpé; 50 g de beurre froid; noix de muscade.

**PRÉPARATION :**  
Couper le potiron en cubes de 1 cm. Dans une sauteuse, les cuire env. 15 min avec un peu d'huile d'olive et de beurre, sans coloration. Saler, poivrer et réserver. Dans le reste d'huile d'olive, faire blondir l'oignon, ajouter le riz puis le vin blanc et laisser évaporer. Ajouter le potiron puis mouiller régulièrement avec des louches de bouillon dès que le liquide est évaporé. Quand le riz est cuit, ajouter une pointe de muscade, le parmesan et le reste du beurre. Rectifier l'assaisonnement et servir.

## A la marocaine : ragoût d'agneau au potiron

La cuisine marocaine raffole du sucré. Rien d'étonnant que le potiron y trouve sa place. Si l'on aime vraiment le sucré salé, on peut remplacer les pommes de terre par des patates douces.

**INGRÉDIENTS (POUR 4 PERS.):**  
1 c.à.c. de graines de cumin; 2 c.à.s. de graines de coriandre; 2 c.à.c. de graines de fenouil; 2 piments secs; 1 botte de romarin; 1 gros morceau de gingembre; 1,2 kg d'agneau coupé en morceaux; 6 pommes de terre et 1/2 potiron coupés en cubes; 2 oignons rouges hachés grossièrement; 4 gousses d'ail émincées; 12 tomates fraîches coupées en morceaux; 1 bâton de cannelle; 2 feuilles de laurier; 1 poignée d'abricots secs; 30 cl d'eau; 1 botte de coriandre; sel & poivre; huile d'olive.

**PRÉPARATION :**  
La veille, préparer la marinade : piler toutes les épices (sauf la cannelle et le laurier) avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive. En récupérer la moitié et y faire mariner l'agneau. Le lendemain, mélanger le reste de la marinade avec le potiron, les pommes de terre, les oignons et l'ail. Faire dorer à feu vif les morceaux d'agneau, les retirer puis cuire les légumes marinés pendant 10 minutes en remuant souvent. Ajouter alors les tomates et laisser cuire quelques instants. Placer ensuite le tout dans un grand plat allant au four, verser 3 verres d'eau bouillante, ajouter la cannelle, le laurier et les abricots secs. Enfouir pendant une bonne heure. Servir avec du couscous et parsemer de coriandre fraîche.

## A la française : soupe de potimarron aux trompettes de la mort

Grand classique de la cuisine française, la soupe au potiron s'offre tous les accompagnements (châtaignes, lard...). S'il reste dans une armoire des trompettes de la mort que l'on aurait fait sécher, c'est idéal. Meilleur même qu'avec des champignons frais que l'on aurait sautés à la poêle avec une échalote et qui pourraient "salir" ce velouté.

**INGRÉDIENTS (POUR 4 PERS.):**  
1 potimarron moyen; 3 gros oignons; crème fraîche; 1 poignée de trompettes de la mort séchées; sel et poivre.

**PRÉPARATION :**  
Couper le potimarron et les oignons en morceaux. Les mettre dans une casserole, couvrir d'eau, saler et poivrer. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que la chair du potimarron soit tendre. Passer alors la soupe, l'épaissir avec un peu de crème fraîche. Y faire réhydrater les champignons. Au moment de servir, repoivrer généreusement.