

Info Panier de légumes



Quelques mots sur la citrouille et le potiron...



La citrouille et le potiron sont des courges (*Cucurbita*), vaste genre comprenant de nombreuses espèces et variétés aux multiples formes, couleurs et textures. Les courges sont des fruits, même si on les cuisine surtout comme des légumes. La **citrouille** se présente sous une forme ronde et de couleur orangée. Quant au **potiron**, selon la variété, il est plus ou moins aplati; sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. Pour distinguer

l'espèce, on se fie au **pédoncule** : celui du potiron est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit, tandis que celui de la citrouille, dur et fibreux, a cinq côtes anguleuses et n'a pas de renflement au point d'attache. On dit que la pulpe du potiron possède un goût plus fin que celui de la citrouille.

Bien choisir sa cucurbita...

La chair de ces courges fait un excellent **potage**, bien onctueux. Il suffit de faire bouillir la chair avec de l'oignon dans un bouillon, puis de réduire en purée et d'assaisonner.

- **Le fruit.** La citrouille doit être ferme, lourde dans la main, son écorce dure, sans tâches ni craquelures.
- **Les graines.** À moins d'être emballées sous vide, les graines perdent rapidement leur fraîcheur et rancissent. Le meilleur moment pour les acheter est l'automne, tout juste après la récolte.
- **L'huile.** Choisir de préférence une huile de citrouille pure à 100 % (les produits bon marché peuvent renfermer d'autres types d'huile), pressée à froid et dont l'étiquette porte une date de péremption.

Cuisiner sa cucurbita...



Voici aussi une recette traditionnelle française : vider le potiron de ses graines et des parties fibreuses qui les retiennent et mettre directement dans la cavité du bouillon de poulet, un oignon finement émincé et revenu dans le beurre, des croûtons de pain, du fromage suisse; d'assaisonner avec de la muscade, de la sauge, une ou deux feuilles de laurier, du sel et du poivre. Mettre le « couvercle » du potiron et cuire une heure et demie au four réglé à 175 °C (325 °F). On sert la soupe en grattant les parois du potiron pour en retirer la chair. On peut ajouter un peu de crème.

Tarte à la citrouille :

Il en existe autant de versions qu'il y a d'individus, mais celle-ci est particulièrement savoureuse.

On fait cuire des pruneaux dans de l'armagnac ou du cognac dilué avec de l'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. On tapisse une pâte brisée des pruneaux que l'on recouvre d'une purée de citrouille cuite à la vapeur et passée au mélangeur avec des œufs, de la crème fraîche, du sucre et de la vanille. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la surface de la tarte soit dorée. Servir avec le reste de pruneaux et des amandes rôties.



Gâteau salé : Cuire la chair et la réduire en purée. Intégrer cette dernière dans une préparation à gâteau à laquelle on ajoutera, au goût, des dés de bacon ou de jambon cru, du fromage, des champignons, des graines de citrouille grillées, de l'ail, du persil, des olives et tout autre ingrédient de son goût. Saler, poivrer et cuire au four.

En Italie : avec la chair de potiron et de citrouille, du fromage parmesan, du vin blanc et un peu de miel, les italiens farcissent des **raviolis** qu'ils servent avec une simple sauce composée de beurre dans lequel ont mijoté des feuilles de sauge.

Isabelle Denuncq