

FRUITS ET LÉGUMES DE JANVIER



LA RECETTE DE LA SEMAINE :

LASAGNES À LA COURGE LONGUE DE NICE

Ingrédients :

10 feuilles de lasagnes - 1 morceau d'1kg de courge longue de Nice - 2 échalotes - 25 cl de crème fraîche semi-liquide - 40 cl de bouillon de poule - 150g de roquefort - 1 bouquet de ciboulette ciselée - 1 gousse d'ail - 1/2 bûche de chèvre - Sel - Poivre du moulin - 2 c à s d'huile d'olive - 2 pincées de piment d'Espelette - Quelques feuilles de roquette

Préparation :

Pelez, lavez et la découpez en julienne la courge à l'aide d'une mandoline. Si vous n'avez pas de mandoline, vous pouvez les râper. Faites cuire le légume 5 minutes au cuit vapeur puis réserver. Pelez les échalotes et émincez-les finement. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les échalotes émincées sans les colorer. Pelez l'ail, écrasez-le avec le plat d'un couteau et ajoutez-le dans la poêle. Mélangez et faites cuire 1 minute. Ajoutez la crème, le bouillon de poule et le roquefort coupé en petits dés. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le fromage fonde. Salez légèrement, poivrez et saupoudrez 1 à 2 pincées de piment d'Espelette. Hors du feu, ajoutez à cette préparation la courge cuite, mélangez pour l'enrober de crème au roquefort. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Préchauffez le four à 200°C. Huilez un plat à gratin avec le reste d'huile d'olive. Nappez son fond avec 1 louche de sauce à base de courge et de roquefort. Saupoudrez un peu de ciboulette ciselée. Ajoutez une couche de feuilles de lasagnes et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en prenant soin de terminer par une couche de crème roquefort/courge. Taillez la bûche de chèvre en fines rondelles et disposez-les sur les lasagnes. Enfournes 30 minutes à 200°C. A la sortie du four, décorez avec quelques feuilles de roquette.

LA COURGE LONGUE DE NICE

La courge longue de Nice est une courge musquée, Elle offre une chair orangée, avec assez peu de pépins, concentrés dans la partie renflée.

Vous pouvez la déguster en soupe, en poêlée, gratin, en crudités, flan, ratatouille, et même en gelée !

