

Recettes de la semaine

La saison des courges démarre à la ferme de la Secrète !

Nous cultivons plus de 10 variétés de courges cette année.

La **butternut** a une chair jaune orangée. Son goût de noisette est idéal pour les salades, soupe, gratin, purée, soufflé, gâteau, dessert et confiture.

La courge **carat**, est une courge musquée au goût sucré à la chair fondante. On l'utilise en soupe, gratin, poêlée,...

La courge **delicata** a la chair jaune à l'arôme de noix. Idéal au four, en dessert et même en glace !

La **Jack be little** est toute petite, à la chair orange et aux arômes de courge et de marron. Vous pouvez la farcir, la rôtir ou la frire.

La chair du **pâtisson** est blanchâtre. Il se mange cru en salade. Vous pouvez également le frire, le farcir, et le mettre en conserve.

Le **potimarron** a la chair orange au goût typique du marron. Pas besoin de le peler. Il se cuisine en soupe, gâteau, purée, gratin et légumes à l'étouffée.

La courge **patidou** a une chair jaune- orange claire. Elle est fondante et sucrée aux arômes de noisette et de châtaigne. Idéal à farcir.

La courge **spaghetti**, est jaune claire. Elle est fibreuse.

Plongez la 20 à 30 min dans de l'eau bouillante, grattez les filaments et préparez les à la crème ou à la sauce tomate.

Courge au curry et lait de coco

850 g courge carat sans la peau - 20 cl lait de coco - 1 càs huile de coco - 150 g lentilles corail crues - 3 càs curry - 2 pincées piment - sel et poivre - 1 petit oignon

Faites cuire vos lentilles corail. Lavez votre courge, la coupez en gros morceaux et l'épépinez. Otez ensuite la peau et coupez en petits morceaux. Dans une sauteuse, mettez l'huile de coco, l'oignon émincé et vos morceaux de courge, laissez revenir à feu moyen quelques minutes, ajoutez les épices et le lait de coco et laissez mijoter jusqu'à ce que vos dés de courge soient bien fondants (plus vos dés sont petits, plus la cuisson est rapide !) Ajoutez ensuite les lentilles cuites puis servez !

Crème de mangue

1 mangue - 100 ml de lait de coco

Epluchez la mangue et coupez la en morceaux.

Mixez avec le lait de coco.

Versez dans deux coupes à dessert et laissez au réfrigérateur au moins 1 heure.

Flan de blettes à la moutarde

1 botte de blettes - 2 petites carottes - 1 belle gousse d'ail - 3 œufs - 300 ml de lait - 200 ml de crème allégée - 2 CS de moutarde à l'ancienne - 50 g de farine - 1 cc de noix de muscade râpée - sel et poivre

Préparation des légumes frais. Détachez les feuilles de blettes entre elles et lavez les. Séparez les côtes du vert. Cassez les côtes en deux et retirez les fils. Lavez, épluchez les carottes et coupez les en petits dés (1cm) (note : pour gagner du temps, n'hésitez pas à hacher au mixer) Coupez les côtes en petits morceaux. Gardez 2-3 feuilles de blettes et émincez-les. Faites bouillir une casserole d'eau puis plongez y vos côtes de blette jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 10 min). Mettez les feuilles de blette et la carotte en dés dedans 1 minute avant la fin. Egouttez le tout et réservez. Etape Préparation du flan et cuisson. Epluchez l'ail puis hachez-le. Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait, la crème, la moutarde et la farine. Ajoutez les légumes puis la noix de muscade, l'ail haché, le sel et le poivre. Remplissez des petits ramequins ou des moules à muffins avec cette préparation. Enfournez pour 20 min à 180°C, jusqu'à ce que le flan soit pris et doré. Servez ces flans de blettes bien chauds.

Mousse à la mangue

1 mangue - 20 gr de sucre glace - 200 gr de crème fluide légère - 1 feuille de gélatine

Avant la préparation, placez quelques heures un bol et les éléments du batteur dans votre congélateur.

Lavez, épluchez la mangue. Coupez quelques dés de mangue

Ecrasez le reste à l'aide d'un presse-purée et passez-la au tamis. Récupérez la purée. Mettez à tremper la feuille de gélatine 5 à 10 min dans de l'eau froide. Une fois ramollie, pressez-la et mettez-la à fondre dans 1 CS d'eau chaude.

Montez la crème chantilly et incorporez le sucre glace. Ajoutez la gélatine fondue puis la purée de mangue. Disposez les dés de mangue au fond de ramequins et versez la mousse. Mettez au réfrigérateur pour 5 heures minimum.

Dégustez bien frais !