



Livret de recettes

CUEILLETTE CITOYENNE DU 27 SEPT. 2025

CROSTINIS AU GORGONZOLA ET AU POTIMARRON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de gorgonzola
- 150 g de potimarron (poids sans déchets)
- 4 tranches de pain
- ½ verre d'eau
- huile d'olive
- sel

*Préparation : 5 minutes
Cuisson : environ 20 minutes
166,50 Kcal par portion*

 Recette à retrouver sur www.plumeti.fr

PRÉPARATION

Étape 1

Laver le potimarron, le peler et le couper en cubes.

Étape 2

Les faire cuire 10 minutes dans une poêle avec l'eau, du sel et un filet d'huile.

Étape 3

Réduire en purée et répartir sur les tranches de pain.

Étape 4

Ajouter le gorgonzola coupé en dés.

Étape 5

Préchauffer le four à 180 °C.

Disposer les pains sur une plaque tapissée de papier cuisson.

Enfourner les crostinis au gorgonzola et au potimarron pour environ 10 minutes.

apéritif



***le potimarron a une teneur
en fibres alimentaires qui
favorise le bien-être digestif***

SOUFFLÉ-MINUTE À LA COURGE SUCRINE DU BERRY

entrée



Préparation : 20 minutes
Cuisson : environ 25 minutes



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 250 g de courge sucrine du Berry
- 1 yaourt
- 1/2 cuillère à café de muscade en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g d'emmental
- 3 œufs
- un peu de beurre pour les moules



PRÉPARATION

Étape 1

Eplucher et couper la courge en petits cubes. Les cuire à l'eau bouillante salée 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Egoutter et laisser tiédir.

Étape 2

Placer dans un récipient creux et réduire en purée fine à l'aide d'un mixeur.

Étape 3

Ajouter le yaourt, la muscade, l'huile d'olive et mixer encore, longuement.

Étape 4

Battre légèrement les 3 œufs dans un grand bol. Râper l'emmental et l'ajouter aux œufs.

Étape 5

Verser ensuite le mélange œufs-emmental dans le récipient contenant la purée de courge et mélanger vivement.

Étape 6

Beurrer 4 ramequins à bords hauts et droits. Verser le mélange dans les 4 ramequins.

Étape 7

Cuire au micro-ondes, pleine puissance, 6 à 8 mn suivant la puissance de votre four. Procédez minute par minute pour ajuster la cuisson, afin que le centre soit cuit. Servir aussitôt.



Recette à retrouver sur www.brindecuisine.fr

***la courge Sucrine du Berry est
intéressante sur le plan gustatif
pour sa chair ferme et douce***

LA TARTIFLETTE AU BUTTERNUT

plat

Préparation : 25 minutes

**butternut :
importante
teneur en
caroténoïdes
qui luttent
efficacement
contre
le vieillissement
des cellules**

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut
- 2 oignons rouge
- 25 cl de vin blanc
- 1 reblochon
- 150 g de lardons
- persil
- sel et poivre

PRÉPARATION

Étape 1

Couper la courge en 2 dans la hauteur, la peler au couteau et retirer les graines.

Étape 2

Poser les 2 moitiés sur la face plane et les entailler à intervalles réguliers dans la largeur.

Étape 3

Placer la courge dans le plat, ajouter les oignons émincés autour, verser le vin blanc, saler, poivrer et enfourner 45 minutes à 180 °C.

Étape 4

Couper le reblochon en dés et le disposer autour de la courge sortie du four.

Étape 5

Ajouter les lardons et enfourner à nouveau 20 minutes à 180 °C. À la sortie du four, parsemer de persil ciselé et déguster.



Recette à retrouver sur www.chefclub.tv



MARBRÉ BUTTERNUT ET CHOCOLAT

dessert

Préparation : 30 minutes
Cuisson : environ 30 minutes
Total : 1 heure

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut
- chocolat noir à pâtisser : 120 g
- farine : 150 g
- cassonade : 80 g
- poudre d'amandes : 60 g
- beurre mou : 50 g
- 3 œufs
- levure chimique : 1 sachet



PRÉPARATION

Étape 1

Une fois la courge butternut pelée, évidée et coupée en gros morceaux, pesez 300 g et portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Faites cuire la courge pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elle soit très tendre. Égouttez et laissez refroidir dans une passoire.

Étape 2

Quand la courge est bien égouttée, écrasez-la en purée.

Étape 3

Préchauffez votre four sur th. 6 (180 °C). Chemisez un moule rond ou carré d'environ 23 cm de large, avec du papier cuisson.

Étape 4

Battez le sucre avec le beurre mou dans la cuve d'un robot sur socle muni de la spatule feuille (ou dans un cul-de-poule avec un batteur à main).

Étape 5

Ajoutez ensuite les poudres (farine, poudre d'amande et levure). Divisez la pâte obtenue dans deux bols.

Étape 6

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes. Incorporez-le dans l'un des bols. Remuez pour l'incorporer.

Étape 7

Remplissez le moule en alternant successivement une grosse cuillerée de pâte à la courge butternut puis une cuillerée de pâte au chocolat, jusqu'à épuisement des deux préparations. Lissez le dessus du moule avec une spatule.

Étape 8

Enfournez le marbré pour 35 à 40 min selon la puissance des fours. Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.



Recette à retrouver sur www.cuisineaz.com