

Gratin de courges [buttercup et chesnut bush] aux graines de courges



“ Après une petite vacance pour ce dernier temps des fêtes, je vous reviens avec cette recette très simple à réaliser dont la base s’applique à toutes les courges et à plusieurs légumes tels les bettes, courgettes, épinards, chou-fleur, brocoli.... J’ai utilisé deux courges du jardin dont une qui me touche particulièrement, la chesnut bush. Elle a poussé seule à partir d’une graine arrivée de je ne sais où. Sa chair très dense, fondante et orangée possède un goût très fin de châtaigne. Ce gratin qui était plutôt fondant était ponctué de ces petits morceaux de chesnut bush qui est restée ferme malgré les cuissons. Malgré le fait qu’elle ne donne jamais plus de 4 petits fruits, c’est à mon avis une courge à ressemer ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes) :

- 500 g de chair de [courges](#) (courge [buttercup](#) et courge [chesnut bush](#))
- 1 [poireau](#)
- 200 ml de lait de chèvre
- 100 g de chèvre frais
- 4 c. à soupe de chapelure
- 1 œuf
- Beurre demi-sel (ou huile d’olive et fleur de sel)
- Graines de courge
- Huile d’olive
- Muscade
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez le poireau puis coupez-le en fines rondelles. Coupez les courges en cubes après les avoir épépinées et épluchées.

Faites-les dorer dans un filet d’huile d’olive pendant quelques minutes. Couvrez, réduisez le feu et faites cuire 20 minutes ou le temps que la chair de courge s’attendrisse. Celle de la chesnut bush est restée ferme après cuisson.

Enlevez le couvercle et laissez cuire jusqu’à évaporation de l’eau de cuisson. Ajoutez une cuillère à soupe de farine, donnez quelques tours de cuillères en bois. Ajoutez la crème, l’œuf battu et le fromage. Mélangez. Assaisonnez à votre convenance.

Versez le mélange dans un plat à gratin. Répartissez la chapelure, les graines de courge et le beurre coupé en petits cubes (ou arrosez d’un filet d’huile d’olive et saupoudrez de fleur de sel).

Enfournez le gratin dans le milieu du four préchauffé à 210-220°C pendant environ 20 à 30 minutes.

Et Que Dire De Plus ?

- Remplacez le lait entier par de la crème fraîche épaisse.
- Cette recette s’applique à toutes les courges et à plusieurs légumes tels les [bettes](#), [courgettes](#), [épinards](#), [chou-fleur](#), [brocoli](#)....

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papilsestomaquees.fr/gratin-de-courges-buttercup-et-chesnut-bush-aux-graines-de-courges/>

