



Sésame « Humus à la courge »

Ingrédients:	Quantité	Unité
Purée de courge, peu importe la sorte	2	tasses
Pois chiches rincés et égouttés	1	bte
Tahini	1/4	tasse
Jus de citron	0,5	tasses
Huile végétale	2	c. à table
Ail	2	gousses
Sel	1/2	c. thé
Poivre	Au goût	
Cayenne	Au goût	

Préparation :

Mélanger les ingrédients dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Garnir de brins de coriandre fraîche si désiré.



Sésame « Courge poivrée farcie »

Ingrédients	Quantité	Unité
Quinoa OU riz OU orge mondé, cuit	1/2	tasse
Courge poivrée	2	Courges poivrées
Oignon haché	1	unité
Gousse d'ail hachée	2	gousses
Harissa	1	c. à thé
Poivron rouge grillé	1	unité
Tofu émietté	1/2	paquet
Fromage cheddar râpé	1/2	tasse
coriandre ou persil frais *facultatif	30	ml
Sel & poivre	Au goût	

Préparation : Cuisson des courges : Placer la grille au centre du four.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Couper les courges en deux dans le sens de la longueur. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Huiler, saler et poivrer les courges. Placer les courges la face coupée sur la plaque de cuisson. Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les courges soient tendres.

Farce : Dans une poêle, dorer l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter l'harissa et bien mélanger. Ajouter le quinoa (ou riz, etc...), le poivron et les graines de tournesol. Ajouter la moitié du fromage. Réchauffer à feu moyen en remuant régulièrement. Ajouter le tofu et la coriandre *si désiré. Saler et poivrer. Répartir la farce dans les courges. Saupoudrer du reste du fromage. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et que les courges soient chaudes.



« Croustade pommes et courges »

Ingrédients:	Quantité,	Unité
courge butternut en dés *environ 1 courge moyenne	3	tasses
pommes en dés *environ 4-5 pommes	4	tasses
jus de citron	1	c. à table
Farine	1/2	tasse
flocons d'avoine	1	tasse
Margarine	1/2	tasse
Cannelle	1/2	c. à thé
muscade moulue	1/4	c. à thé
clou girofle moulue	1/4	c. à thé
Cardamome moulue	1/4	c. à thé
gingembre moulu	1/4	c. à thé
sel	pincée	

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (350° F).












Peler, évider les pommes et la courge puis les couper en dés. Les déposer dans un moule allant au four et les arroser du jus de citron pour éviter que les morceaux noircissent.

Préparer ensuite la garniture croustillante dans un bol. Mettre la margarine, la cassonade, les épices et le sel dans un bol et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange granuleux.

Ajouter la farine, le gruau et mélanger.

Verser ce mélange sur la courge et les pommes sans l'aplatir et enfourner pour environ 30 à 35 minutes.

Laisser refroidir avant de servir. Pour savoir si la croustade est prête, il suffit de tester la tendreté des courges et pommes à l'aide d'une fourchette. Piquer, et si on ne sent plus de résistance, les courges et pommes sont cuites.

LES COURGES	LE GOÛT	DÉGUSTEZ-LES !
BUTTERCUP 	Chair dense et non fibreuse, orangée, moelleuse et sucrée	Dans une purée de pomme de terre assaisonnée de ciboulette et d'estragon
AMBERCUP 	Chair jaune et farineuse, saveur de purée de châtaignes	En soupe servie dans sa belle écorce orangée
MUSQUÉE 	Chair moelleuse, plus ou moins sucrée et très orangée	En fines tranches plongées dans de l'huile d'arachide pour des croustilles bien dorées
TURBAN D'ALADIN 	Chair ferme, sucrée et farineuse	Dans les ragouts, les couscous et les currys
POIVRÉE 	Chair orangée assez pâle, fine et peu fibreuse, goût de noisette et de poivre	En dés ajoutés à mi-cuisson à un ragoût aromatisé au vin rouge et aux herbes de Provence
SPAGHETTI 	Chair très fibreuse à saveur sucrée	Coupée en deux, badigeonnée d'huile, cuite au four et servie avec une sauce spaghetti
STRIPETTI 	Chair très fibreuse, saveur douce	Cuite puis servie en salade froide avec du gingembre, du zeste d'orange et un filet de sirop d'érable.
DELICATA 	Chair fine, léger goût de noisette et de pomme de reinette	En salade, en purée ou farcie
ORANGHETTI 	Chair orangée très sucrée	Crue, cuite ou en smoothie
DUMPLING 	Chair rose orangée, ferme et très sucrée, goût de châtaigne et de noisette	En soupe, en ratatouille, farcie au four ou simplement pour décorer
CITROUILLE 	Chair d'un bel orangé, sucrée et parfumée	En potage : cuite dans un bouillon de poulet, réduite en purée et assaisonnée de cari