

RISOTTO D'ORGE À LA COURGE

« L'avantage de ce risotto, c'est qu'il n'est jamais trop cuit, l'orge restant al dente. Idéal quand on reçoit des amis ! »

Préparation : 20 mn
Cuisson : 50 mn
Pour 4 personnes
1 kg de courge butternut
250 g d'orge perlé
2 gousses d'ail
1 oignon
1 douzaine de feuilles de sauge fraîche
1 l de bouillon de volaille
100 g de beurre
50 g de parmesan râpé
sel, poivre

(Plot The Canon Shop, serviette Mercat)

1. PELEZ la courge et coupez-la en morceaux. Épluchez l'ail et l'oignon puis émincez-les séparément. Rincez l'orge et égouttez-le. Ciselez la moitié des feuilles de sauge et réservez les autres. Faites chauffer le bouillon de volaille dans une casserole et maintenez-le au chaud.
2. FAITES FONDRE la moitié du beurre dans une sauteuse, puis faites-y revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les morceaux de courge, assaisonnez et laissez cuire 8 mn à découvert. Ajoutez l'ail émincé, poursuivez la cuisson 2 mn, puis incorporez l'orge et la sauge ciselée. Baissez le feu et mouillez de bouillon, louche après louche, comme pour un risotto classique. Remuez de temps en temps pendant 30 mn environ, jusqu'à ce que l'orge soit al dente.
3. FAITES FONDRE le beurre restant dans une petite casserole, ajoutez les feuilles de sauge réservées et laissez infuser 5 mn sur feu doux.
4. PARSEMEZ le risotto de parmesan, mélangez et servez, arrosé d'un filet de beurre de sauge.

LES FICHES-CUISINE E L L E

CRÈME BRÛLÉE À LA COURGE

« J'ai un faible pour la crème brûlée, comme Amélie Poulain. Ici, avec de la courge, c'est un peu la version adulte, plus subtile, moins sucrée. »

Préparation : 15 mn
Cuisson : 1 h 15
Repos : 2 h
Pour 4 personnes
150 g de courge (butternut ou courge d'Hokkaido)
400 g de crème liquide (ou moitié crème, moitié lait)
8 jaunes d'œuf
cassonade
1/2 cuil. à café de quatre-épices

(Nero Dux, assiette et cuillère The Canon Shop)

1. PRÉCHAUFFEZ le four à 200° C (th. 6-7).
2. PELEZ et coupez la courge en petits morceaux. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire 30 mn au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis réduisez-les en purée.
3. MÉLANGEZ doucement au fouet les jaunes d'œuf avec 80 g de cassonade, le quatre-épices et la purée de courge tiède en évitant d'incorporer de l'air.
4. PORTEZ la crème liquide à ébullition dans une casserole puis incorporez-la au mélange précédent.
5. BAISSÉZ la température du four à 150° C (th. 5).
6. RÉPARTISSEZ la préparation dans quatre ramequins. Déposez-les dans un plat à four, versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins et faites cuire 40 mn au bain-marie : la crème doit être juste prise. Laissez refroidir puis placez 2 h au frais.
7. SAUPOUDREZ la crème d'une fine couche de cassonade au moment de servir et caramélisez-la avec un chalumeau ou sous le grill très chaud.



Fin gourmet et auteur de bandes dessinées*, GUILLAUME LONG tient, depuis 2009, le blog gastronomique « A boire et à manger », hébergé sur le site du « Monde », long.blog.lemonde.fr
* « A boire et à manger. Du panier à la planche » (Grillemont)

VELOUTÉ DE POTIMARRON-CHÂTAIGNE

« Les graines de courge à peine torréfiées ainsi que les chips de lard grillé relèvent le goût légèrement sucré de ce velouté. »

Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes
1 potimarron
200 g de châtaignes sous vide
200 g de lard fumé en tranches
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
crème liquide
une poignée de graines de courge
sel, poivre

(Vieux Mercat, assiette creuse et cuillère The Canon Shop)

1. RINCEZ le potimarron, coupez-le en deux, égrenez-le puis coupez-le en dés après avoir retiré la queue.
2. FAITES CHAUFFER l'huile de tournesol dans une cocotte, puis faites-y revenir les dés de potimarron en remuant jusqu'à ce qu'ils se colorent légèrement. Salez et poivrez. Versez de l'eau à hauteur et laissez mijoter 20 mn à couvert.
3. AJOUTEZ un trait de crème liquide puis mixez. Faites cuire quelques minutes sur feu doux, en incorporant les châtaignes coupées grossièrement. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
4. FAITES GRILLER à sec le lard puis les graines de courge dans une poêle.
5. SERVEZ le velouté parsemé de chips de lard et de graines de courge grillées.

LES FICHES-CUISINE E L L E

COURGE SPAGHETTI, PESTO DE ROQUETTE

« L'équivalent d'un plat de pâtes... sans gluten ! J'aime beaucoup ce moment assez magique où la courge se transforme en spaghetti. »

Préparation : 15 mn
Cuisson : 50 mn
Pour 4 personnes
1 courge spaghetti de belle taille
100 g de roquette
50 g de noix de cajou concassées
pecorino râpé
1 dl d'huile d'olive
sel, poivre

(Assiette The Canon Shop, serviette Mercat)

1. PRÉCHAUFFEZ le four à 200° C (th. 6-7).
2. COUPEZ la courge en deux, épépinez-la puis badigeonnez les parties tranchées d'huile d'olive. Assaisonnez et faites cuire au four 40 à 50 mn sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, côté peau vers le haut.
3. DÉTACHEZ à la fourchette la chair de la courge et réservez les « spaghetti » ainsi formés dans un plat chaud.
4. MIXEZ la roquette, les noix de cajou et 1 ou 2 cuil. à soupe de pecorino râpé, en incorporant 1 dl d'huile d'olive petit à petit.
5. MÉLANGEZ les « spaghetti » de courge avec le pesto et servez chaud accompagné de pecorino.

ELLE 3641

Rédaction Elisabeth Searcy
Stylisme Sergio On Silva
Photos Guillaume Crevin,
document personnel
Illustration Guillaume Long
Bretelles et cuillères
par Catherine Robin

LES FICHES-CUISINE E L L E