

RECETTE : Purée de citrouille et de pomme de terre

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F). Sur une plaque de cuisson, badigeonner la citrouille et les gousses d'ail huile d'olive, saler et poivrer. Cuire au four jusqu'à ce que la chair soit tendre, environ 35 minutes. Peler l'ail et l'écraser à la fourchette. Retirer la pelure de la citrouille. Réserver.

2. Entretemps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre, à couvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes. Égoutter. Peler les pommes de terres. Ajouter la citrouille et l'ail. Réduire en purée à l'aide d'un presse purée. Ajouter le fromage à la crème et la moutarde de Dijon. Rectifier l'assaisonnement, au besoin et réchauffer, si nécessaire.

INGRÉDIENTS:

- ¼ de citrouille d'environ 2 kg (4 lbs), non pelée, coupée en 2 et évidée
- 2 gousses d'ail en chemise
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 4 à 5 pommes de terre (environ 500 g), non pelées et entières
- 4 c. à soupe de fromage à la crème
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon



RECETTE : Potage de rutabaga et de citrouille à l'érable

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Portion : 8 à 10

INSTRUCTIONS:

1. Dans une grande casserole, à feu moyen-élevé, faire revenir l'oignon, la citrouille, le rutabaga et les carottes dans le beurre, 5 minutes, sans coloration. Saler et poivrer.
2. Ajouter le bouillon de poulet et les pommes de terre. Amener à ébullition et laisser mijoter environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Au mélangeur, réduire le potage en purée. Ajouter le sirop d'érable. Ajouter la crème ou le lait. Bien réchauffer et rectifier l'assaisonnement. Servir et garnir de poivre.

INGRÉDIENTS:

- 2 c. à soupe de beurre
- 750 ml ou 375 g (3 tasses) de citrouille, pelée et coupée en cubes
- 1 rutabaga, coupé en cubes
- 2 carottes, pelées et tranchées
- 1 oignon, émincé
- 6 T. de bouillon de poulet
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en cubes
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- ¼ T. de crème 15% champêtre ou de lait (facultatif)
- Sel et poivre du moulin



RECETTE : Frites de courge Délicata

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 40 minutes

INSTRUCTIONS:

1. Laver la courge et la couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Retirer toutes les graines et filaments puis couper la courge, sans la peler, en forme de frites.
3. Dans un grand bol, mélanger ensemble l'huile et les épices. Ajouter les frites de courge et bien mélanger.
4. Déposer les frites sur une plaque tapissée d'un papier parchemin et assaisonner, au goût.
5. Cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 350°F pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les frites soient tendres.
6. Porter le four à *broil* et cuire sur la grille du haut quelques minutes, juste assez pour griller un peu plus les frites.
7. Servir et savourer !

INGRÉDIENTS:

- 2 courges Délicata
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 c. à thé poudre de cari
- 1 c. à thé origan séché
- Sel et poivre au goût



RECETTE : Potage aux courges poivrées, pommes & gingembre

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 400°F. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.
2. Couper les courges en deux, puis retirer les pépins à l'aide d'une cuillère. Assaisonner la chair de sel et de poivre.
3. Déposer les courges, la chair contre la plaque, puis enfourner pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau les traverse facilement. Laisser tempérer, puis retirer la chair. Réserver dans un bol.
4. Dans une poêle, faire fondre le beurre, puis attendrir l'oignon pendant 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Assaisonner.
5. Ajouter les pommes, l'ail, la poudre de cari, le gingembre et le vinaigre de cidre, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Assaisonner de nouveau.
6. Incorporer la chair des courges et le bouillon de poulet, puis porter à ébullition.
7. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes.
8. Ajouter la crème, puis réduire le tout en un potage lisse et homogène

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 55 minutes

Portion : 6-8 personnes

INGRÉDIENTS:

- 2 courges poivrées
- Sel et poivre, au goût
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 T. d'oignon jaune, haché
- 2 pommes, pelées, épépinées et coupées en quartiers
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 1 c. à soupe de gingembre frais, haché
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 3 T. de bouillon de poulet
- ½ T. de crème 15% ou de lait
- Graines de citrouilles, pour servir





RECETTE : Crêpes fines à l'avoine et à la citrouille

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes
Attente : au moins 2 heures

INSTRUCTIONS:

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cassonade et le sel
2. Dans un bol moyen, fouetter les œufs jusqu'à consistance légère. Ajouter la purée de citrouille et le lait. Bien mélanger. Verser dans les ingrédients secs et bien mélanger. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou mieux, toute la nuit.
3. Au besoin, ajouter un peu de lait (3 à 4 c. à soupe) pour une pâte plus coulante.
4. Chauffer un poêlon antiadhésive ou en font à feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, la beurrer légèrement. À l'aide d'une louche, verser environ ¼ tasse de pâte dans la poêle et incliner celle-ci de façon à étaler la pâte. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner à l'aide d'une spatule et cuire jusqu'à ce que la crêpe soit dorée des deux côtés.

INGRÉDIENTS:

- 1 T. de farine tout usage non blanchie
- ½ T. de flocon d'avoine à cuisson rapide
- 1 c. à soupe de cassonade
- Une pincée de sel
- 2 œufs
- 160 g ou 160 ml (2/3 T.) de purée de citrouille maison
- 1 ¼ de lait ou boisson de soya ou plus au besoin
- Beurre pour la cuisson
- Sirop à la citrouille et aux épices ou sirop d'érable

RECETTE : Pain à la citrouille cuit à la cocotte

INSTRUCTIONS:

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel et la levure. Ajouter la purée et bien mélanger avec les mains, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et la farine toute humectée. (Si la pâte colle trop aux doigts, ajouter un peu de farine). Façonner une boule et la déposer dans le bol saupoudré de farine. Saupoudrer la boule de farine, couvrir le bol d'un sac de plastique et laisser lever à température ambiante de 8 à 12 heures.
2. Sur une surface non enfarinée, déposer les graines de citrouille. Réserver.
3. Dégonfler la pâte avec le poing et former une boule lisse sur une surface légèrement enfarinée. Presser le dessous de la boule sur les graines de citrouille pour bien les incruster. Déposer la boule sur un linge propre enfariné, les graines dessous. Enfariner légèrement le dessus de la boule et emmailloter avec les côtés du linge. Laisser reposer à température ambiante pendant 1 ½ heure.
4. Placer la grille dans le bas du four. Y déposer une cocotte en fonte émaillée et son couvercle. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
5. Déposer délicatement la boule de pâte dans la cocotte chaude avec les graines sur le dessus. Mettre le couvercle et cuire au four pendant 30 minutes. Retirer le couvercle, baisser la température à 200 °C (400 °F) et cuire jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée, de 10 à 15 minutes. À l'aide d'une pince ou de mitaines, retirer la miche de la cocotte et laisser refroidir sur une grille.

Préparation : 15 minutes
Attente: 13h30
Cuisson : 40 à 45 minutes

INGRÉDIENTS:

- 3 T. ou 400 g de farine tout usage non blanchie + farine pour saupoudrer
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de levure sèche instantanée
- 1 ¼ T. de purée de citrouille
- 3 c. à soupe de graines de citrouille écalées



RECETTE : Smoothie à la citrouille

INSTRUCTIONS:

1. Mixer tous les ingrédients ensemble, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et onctueuse.

Préparation : 5 minutes

INGRÉDIENTS:

- ½ T. de purée de citrouille maison
- 2 T. de lait d'amande à la vanille ou lait
- 1 banane
- ½ c. à thé de cannelle, moulue
- ¼ c. à thé de noix de muscade, moulues
- Sirop d'érable ou miel au besoin pour sucrer



RECETTE : Gruau rapide à la citrouille

INSTRUCTIONS:

1. Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger tous les ingrédients sauf la garniture. Cuire de 2 $\frac{3}{4}$ à 3 minutes ou jusqu'à ce que le flocons soient tendres. Brasser. Ajouter du lait au besoin selon la consistance souhaitée. Ajouter la garniture et servir.

Préparation : 3 minutes

Cuisson : 3 minutes

INGRÉDIENTS:

- $\frac{1}{4}$ T. de purée de citrouille maison
- $\frac{1}{2}$ T. de lait ou boisson végétale ou plus au besoin
- $\frac{1}{3}$ T. de flocons d'avoine
- 2 c. à thé de sirop d'érable
- 1 pincée de cannelle ou muscade
- 1 giclée de jus de citron
- Garniture : raisins secs dorés, pacanes, graines de citrouille et sirop d'érable



RECETTE : Macaronis au fromage et à la citrouille

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 40 minutes

INSTRUCTIONS:

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les macaronis. Égoutter et remettre dans la casserole.
2. Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et mélanger. Verser la crème et le lait, et cuire, en brassant, jusqu'à que le mélange ait épaissi. Incorporer le cheddar, la purée de citrouille et la sauge séchée. Saler et poivrer. Verser la sauce sur les macaronis et mélanger. Verser dans un plat rectangulaire allant au four.
3. Dans un petit bol, mélanger la chapelure, le parmesan, les noix de Grenoble et l'huile d'olive. Parsemer sur les pâtes, puis cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes.

INGRÉDIENTS:

- 2 T. de macaronis
- 2 c.à table de beurre
- 2 c. à table de farine
- 1 T. de crème 35%
- 1 T. de lait
- 1 $\frac{3}{4}$ T. de purée de citrouille
- 1 T. de fromage cheddar râpé
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sauge séchée
- $\frac{1}{2}$ T. de chapelure
- $\frac{1}{2}$ T. de parmesan râpé
- $\frac{1}{3}$ T. de noix de Grenoble hachées
- 1 c.à table d'huile d'olive
- Sel et poivre



RECETTE : Frittata à la courge et aux épinards

INSTRUCTIONS:

1. Dans un poêlon de 10 po (25 cm) de diamètre allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la courge, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre mais encore croquante. Ajouter les épinards et mélanger.

2. Entre-temps, dans un bol, mélanger les œufs, l'eau, le sel et le poivre. Verser la préparation d'œufs sur les légumes et mélanger. Parsemer du fromage. Cuire à feu moyen-doux pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que le dessous et les bords de la frittata aient pris, mais que le dessus soit encore légèrement liquide. Poursuivre la cuisson sous le grill préchauffé du four pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit dorée et que le dessus ait pris.



Préparation : 25 minutes

Cuisson : 40 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 c. à table d'huile végétale
- 2 T. de courge Butternut coupée en cubes
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 paquet d'épinard surgelés, décongelés, égouttés et hachés (300 g)
- 6 œufs
- 1 c. à table d'eau
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 T. de fromage Monterey Jack râpé

RECETTE : Chili à la courge

INSTRUCTIONS:

1. Verser tous les ingrédients « pour le chili » dans la mijoteuse, à l'exception des haricots. Cuire à faible intensité pendant 4 heures, puis augmenter la température pour les 30 dernières minutes en remuant à quelques reprises.

2. Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.

3. Servir avec la crème sure, les tranches d'avocat et les graines de citrouille, puis assaisonner au besoin.

* Si dinde ou bœuf hachés utilisés, faire dorer la viande dans une poêle avant de l'ajouter dans la mijoteuse.



Préparation : 5 minutes

Cuisson : 4 H 30

INGRÉDIENTS:

- 1/3 T. de crème sure
- 1 avocat, coupé en tranches
- 1/3 de tasse de graines de citrouilles, grillées
- Sel et poivre, au goût

Pour le chili

- 2 paquets de 454 g de sans-viande à la mexicaine ou dinde hachée ou bœuf haché
- 4 T. de courge musquée, pelée et coupée en cubes
- 2 T. de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 2 c. à soupe de poudre de chili
- 2 c. à thé de sel
- 1 boîte (540 ml) de haricots blancs ou noirs, rincés et égouttés

RECETTE : Courge spaghetti de style porc effiloché

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 8 minutes

INSTRUCTIONS:

1. Dans une casserole, combiner tous les ingrédients « pour la sauce». Cuire à feu doux pendant 10 minutes en remuant occasionnellement.
2. Dans un bol, verser la chair de courge et la sauce. Mélanger délicatement
3. Garnir chaque pain à sandwich de moutarde, de mayonnaise, de cornichons, du mélange de courge et d'un peu de verdure. Déguster.

TRUC & ASTUCES :

- Pour la cuisson de la courge, il faut couper celle-ci en deux dans le sens de la longueur, puis en retirer les pépins. Recouvrir ensuite chaque moitié d'une pellicule plastique, puis cuire au four à micro-ondes pendant 8 minutes. Laisser tiédir, puis à l'aide d'une fourchette, gratter la chair.
- Couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Saler et poivrer. Placer sur la plaque, partie coupée vers le bas, et cuire 45 minutes à 1 heure. Laisser tiédir.

INGRÉDIENTS:

Pour la sauce

- 1 boîte (156 ml) de pâte de tomates ou ketchup
- 1/3 T. de vinaigre blanc ou jus d'orange
- ¼ T. de mélasse
- ¼ T. de sauce HP
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'ail en poudre ou oignon en poudre
- ¼ c. à thé de sel
- 5 gouttes de tabasco (optionnel)

Pour les sandwiches

- 4 à 5 T. de chair de courge spaghetti, cuite
- 4 pains à sandwich ou hamburger
- Moutarde jaune, pour servir
- Mayonnaise, pour servir
- 4 cornichons marinés, tranchés
- Pousse ou verdure au choix, pour servir



RECETTE : Biscuits à la mélasse et à la citrouille

INSTRUCTIONS:

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à convection à 175°C (350°F) ou le four traditionnel à 190°C (375°F).
2. Dans un bol, mélanger les farines, le soda à pâte, les épices et le sel.
3. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, crémier le beurre avec la cassonade et la mélasse. Ajouter l'oeuf et bien mélanger. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs en trois fois, en alternant avec la purée de citrouille (terminer par la purée).
4. Sur des plaques à biscuits recouvertes de papier parchemin, déposer la pâte, environ 1 c. à soupe à la fois, en laissant un espace d'environ 2,5 cm (1 po) entre chaque biscuit. Cuire au four, une plaque à la fois, de 9 à 13 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits reprennent leur forme après une légère pression du doigt. Laisser refroidir sur une grille.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 9 à 13 minutes par
fournée

INGRÉDIENTS:

- 80 g (1/3 T.) de beurre ramolli
- ½ T. de cassonade légèrement tassée
- 1 œuf
- 1/3 T. de mélasse
- 1 ¼ T. de farine de blé entier
- 1 T. de farine tout usage non blanchie
- 2 c. à thé de soda à pâte
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 1 T. de purée de citrouille maison



RECETTE : Gâteau au fromage marbré à la courge

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1h 15

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 325 °F et placer la grille au centre. Recouvrir le fond d'un moule à fond amovible de 7 po de papier parchemin (voir astuce). Réserver.
2. *Pour le fromage* : Dans un batteur sur socle, battre le fromage à la crème, le sucre et la vanille jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Ajouter la crème sure et l'œuf, puis bien mélanger. Incorporer la farine, puis réserver.
3. *Pour la courge* : Dans un bol, fouetter la cassonade et l'œuf pendant 7 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter doucement l'huile tout en fouettant ainsi que la purée de courge et le reste des ingrédients « pour la courge ».
4. *L'assemblage* : Mettre la moitié du mélange à la courge dans le moule, recouvrir de la moitié du mélange de fromage, puis répéter. Tracer un motif de spirale à l'aide d'un couteau.
5. Enfourner pendant 1 h 15. Lorsque le centre ne bouge plus, éteindre le four, puis laisser refroidir (dans le four) pendant 1 heure.
6. Réfrigérer pendant un minimum de 3 heures ou toute la nuit. Servir.

INGRÉDIENTS:

Pour le fromage

- ½ T. de fromage à la crème, à température ambiante
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- ¼ T. de crème sure
- 1 œuf
- 1 c. à thé de farine tout usage

Pour la courge

- ½ T. de cassonade
- 1 œuf
- 1/3 T. d'huile
- ¾ T. purée de courge
- ½ T. de farine tout usage
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de cannelle (optionnel)
- ¼ c. à thé de sel



RECETTE : Carrés à la citrouille et aux dattes

INSTRUCTIONS:

1. Dans une casserole, mélanger les quatre premiers ingrédients et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres et que la préparation ait suffisamment épaissi pour tenir dans une cuillère.
2. Entre-temps, dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients, en finissant par le beurre et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'une chapelure grossière. Presser uniformément la moitié de la préparation aux flocons d'avoine dans un moule à gâteau en métal de 9 po (23 cm) de côté, beurré. Couvrir de la garniture aux fruits. Parsemer du reste de la préparation aux flocons d'avoine.
3. Cuire au centre du four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper en carrés.

Cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 T. de datte hachées, dénoyautées
- 1 T. de purée de citrouille
- 1 c. à thé de zeste d'orange râpé
- 1 T. d'eau ou jus d'orange
- 1 ½ T. de gros flocons d'avoine
- 1 T. de farine
- 2/3 T. de cassonade tassée
- ¼ c. à thé de sel
- 2 c. à table de jus de citron fraîchement pressé
- ½ T. de pacane hachées
- 1 pincée de muscade moulue
- ¾ T. de beurre fondu



RECETTE : Tarte à la citrouille

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 40 minutes

INSTRUCTIONS:**Croûte**

1. Au robot culinaire, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce qu'il ait la grosseur de petits pois. Ajouter le yogourt et mélanger à nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Retirer la pâte du robot et former un disque avec les mains. Couvrir de pellicule de plastique et réfrigérer 30 minutes.

2. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

3. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte et foncer une assiette à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre. Couper l'excédent de pâte à 1 cm (½ po) à l'extérieur du moule. Rabattre la pâte pour former une double épaisseur. Festonner la bordure Réserver.

Garniture

4. Dans un bol, mélanger la fécule et les épices. À l'aide d'un fouet, ajouter les œufs. Ajouter la purée de citrouille et le lait condensé sucré. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène et verser dans la croûte.

5. Cuire au four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit légèrement tremblotante au centre. Laisser refroidir sur une grille.

INGRÉDIENTS:**Croûte**

- 1 ¼ T. de farine tout usage non blanchie
- 2 c. à soupe de sucre
- ¼ c. à thé de sel
- ½ T. de beurre non salé froid, coupé en dés
- ¼ T. de yogourt nature 2%

Garniture

- 1 c. à thé de fécule de maïs
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de muscade moulue
- 2 œufs
- 1 ½ T. de purée de citrouille nature
- 1 boîte de 300 ml de lait condensé sucré

