
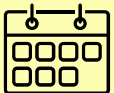


NEWSLETTER JUILLET 2023

RECETTES À BASE DE PÂTISSONS



Ce légume appelé aussi couronne impériale fait partie de la famille des **cucurbitacées** qui englobe les courges d'été et les courges d'hiver. Il peut se décliner en plusieurs couleurs : blanc, vert ou jaune



Sa saison est de juillet à septembre.



Comme la plupart des légumes, le pâtisson est faible en calories (+/-20 KCal/100g), riche en eau, en fibres, en minéraux et en nombreuses vitamines (pro-vitamine A ou bêta-carotène notamment) ayant des effets antioxydants (=contre le vieillissement prématuré de nos cellules).



Le pâtisson peut se conserver à la température de la pièce 1 à 3 mois. Evitez de le conserver entier au frigo car le milieu étant fort humide il risque de se détériorer rapidement.

Dans la cave ou dans autre endroit frais (10 à 12 °C), il peut se conserver 3 à 6 mois selon les variétés.

Faites vos réserves au congélateur : cuit ou cru, il se congèle bien et pourra se conserver +/- 1 an dans des sacs ou des contenants hermétiques destinés à la congélation.

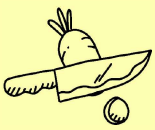


Sa pulpe ferme, légèrement sucrée, évoque une saveur proche de celle de l'artichaut. Pour les cuisiner, vous avez le choix : à l'eau, au four, farcis, ou coupés en dés et gratinés avec de la béchamel et du fromage râpé, en salade, en soufflé, en velouté, en galette, en compotée ...



Côté ASTUCES

Ne jetez pas les graines des pâtissons. Faites-les griller à la poêle ou au four avec du sel ou des épices. Un régal à l'apéro ou dans une salade!



Sa peau est riche en vitamines et devient tendre à la cuisson, n'épluchez donc que les gros pâtissons (qui ont une peau bien plus épaisse et dure) que vous utiliserez alors pour réaliser une purée, un velouté ou un gratin.

Pour les pâtissons farcis, **soit** vous pouvez précuire le pâtisson +/- 10 min au four entre 150 à 180°C (s'il est petit --> doublez le temps s'il est plus gros). Attendez qu'il refroidisse et découpez ensuite un chapeau sur le dessus, retirez les graines et ôtez la chair que vous réserverez pour l'inclure plus tard à la farce. Faites bien attention à ne pas percer le pâtisson quand vous évidez la chair. Réalisez la farce, remplissez le pâtisson et faites gratiner +/-15-20 min au four entre 150 et 180 °C. **Soit**, faites blanchir vos pâtissons dans une casserole d'eau bouillante salée (+/- 5 min pour les petits). Égouttez-les, attendez qu'ils refroidissent puis retirez les graines et évidez-les sans les perforer. Réservez-les au chaud le temps de préparer la farce que vous ajouterez dedans.

Pâtissons farcis aux légumes

- Plonger les pâtissons dans une casserole d'eau bouillante 10 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.
- Couper un chapeau et creuser l'intérieur avec une cuillère sans les percer. Ôter les graines, détailler (finement) la chair et la réserver.
- Détailler les carottes, l'oignon, l'ail et l'échalotte en julienne.
- Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faire revenir l'ail, l'échalote et l'oignon. Ajouter ensuite la chair des pâtissons, les carottes, les tomates concassées et le thym. Saler et poivrer. Laisser mijoter +/- 15 min.
- Préchauffer le four à 160°C.
- Disposer les pâtissons dans un plat et les farcir du mélange de légumes puis replacer les chapeaux.
- Enfourner +/- 20 minutes et ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si besoin.
- Ôter les chapeaux, disposer du gruyère râpé sur chaque pâtisson et faire gratiner 3-4 min.
- Parsemer de persil ciselé avant de servir.

NB : Servir avec une protéine de son choix.

Recette pouvant être préparée à l'avance. Si vous cuisinez juste avant de manger, préférez la précuisson des pâtissons au four (pour n'utiliser que cette source d'énergie).

Ingrédients pour 4 personnes

4 pâtissons (moyen)
3 carottes
2 tomates concassées
1 oignon
1 gousse d'ail
1 échalotte
1 càc de thym
60g gruyère râpé
persil (pour la déco)
huile d'olive
sel et poivre

