

## CREME A LA COURGE GALEUSE

### INGREDIENTS

Une belle courge galeuse

Un litre de liquide (eau, bouillon de légumes ou de volaille...)

Deux cuillères à café de sucre

Deux cuillères à café de fécules de maïs ou de pommes de terre

Cinquante centilitres de crème fraîche

Cent grammes de beurre

Sel et poivre blanc du moulin

### RECETTE

Pour commencer, il faut bien entendu préparer la courge.

Bien l'éplucher, retirer les graines et détailler la chair en cubes.

Vous devez récupérer environ un kilo de chair.

Cette chair sera cuite dans le liquide choisi dans une grande casserole.

Personnellement je préfère un bon bouillon de poule ou de légumes.

Vous comptez dix-huit minutes de cuisson à petits bouillons dès que le liquide se met à bouillir.

Ce qui est important c'est de ne pas cuire la courge trop longtemps pour qu'elle ne devienne pas amère.

Une fois cuite, vous égouttez la pulpe et vous allez la saupoudrez avec le sucre.

Vous la mixez et vous la passez au tamis.

Vous remettez le potage sur le feu et dès la reprise des petits bouillons, vous y incorporez la fécule, préalablement diluée dans un peu d'eau, puis la crème en fouettant très vivement.

Vous pouvez retirer le potage du feu et mixez le encore une fois tout en y ajoutant le beurre froid coupé en petits morceaux.

Maintenant vous pouvez goûter et vous rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

Ne salez pas et ne poivrez pas pendant la cuisson car le bouillon utilisé pour la cuisson est normalement assez assaisonné à l'origine.

Avant de servir, réchauffez cette crème de courge galeuse sur feu très doux en évitant les

bouillons.

## SOUPE DE BETTERAVES FACON BORTSCH

### INGREDIENTS

Cinq cents grammes de betteraves rouges cuites  
Du liquide (eau ou bouillon de légumes...)  
Un gros oignon rouge  
Une belle gousse d'ail  
Dix centilitres de crème épaisse  
Un yaourt  
Quelques brins de ciboulette  
Un ou deux cornichons  
Sel et poivre du moulin

### RECETTE

Si vous n'avez pas de betteraves cuites, vous pouvez les cuire vous même dans de l'eau salée à gros bouillons pendant trente à quarante cinq minutes, suivant la taille des betteraves.

Celles-ci seront cuites à point quand la pointe du couteau les transpercera sans effort.

Une fois refroidies, vous pourrez éplucher les betteraves et les débiter en cubes.

Vous épluchez soigneusement l'oignon rouge et la gousse d'ail.

Vous coupez l'oignon en quatre et la gousse d'ail en deux et vous prenez bien soin de retirer le germe de cette dernière.

Vous pouvez maintenant passez tous les légumes au robot mixer jusqu'à l'obtention d'une purée.

Vous mettez cette purée dans un grande casserole et vous la mouillez en touillant avec une cuillère en bois pour arriver à la consistance d'un potage plus ou moins épais suivant votre goût personnel.

Vous mettez ensuite ce potage sur le feu, vous portez à ébullition et vous l'oubliez un bonne demi-heure à tous petits bouillons en écumant de temps à temps si nécessaire.

Vous réalisez une belle crème fouettée et vous y incorporez le yaourt sans jamais arrêter de fouetter vigoureusement pour garder une belle consistance très ferme et bien lisse.

Vous ajoutez à cette crème un hachis de cornichons et de ciboulette, vous salez et poivrez à votre goût et vous la mettez au frais jusqu'au moment de servir.

N'oubliez pas de goûter votre soupe et de rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Vous pouvez servir votre soupe chaude ou froide dans de grands bols sans oublier d'y déposer une belle quenelle de crème fouettée cornichons et ciboulette.

## SOUPE MOULINEE DE COURGE LONGUE DE NICE ET CHATAIGNES

### INGREDIENTS

Une belle courge longue de Nice  
Trois cents grammes de châtaignes  
Un bouquet de coriandre  
Du lait entier  
Du sel, du poivre

### RECETTE

Tout d'abord, il faut trouver des châtaignes et pour cela vous pouvez profiter d'une belle ballade en forêt pour glaner quelques bogues.

Une fois les châtaignes lavées et triées vous les cuirez une bonne demi-heure dans une casserole d'eau bouillante salée.

Le plus dur reste à venir, il vous faut maintenant éplucher les châtaignes refroidies avec la pointe d'un couteau d'office.

Sinon, vous pouvez aussi acheter des châtaignes bio en boîte, surgelées ou sous-vide dans toutes les bonnes épiceries.

Revenons à notre soupe et commencez par éplucher et débiter la courge longue de Nice en cubes sans oublier d'ôter la petite poche de graines que vous allez trouver à la base de la courge.

Vous mettez cette chair en cubes à cuire quinze à vingt minutes dans une grande casserole d'eau salée.

Une fois la courge cuite, vous pouvez la passer au moulin à légumes ainsi que les châtaignes cuites et épluchées.

Vous avez obtenu une purée assez dense que vous mouillerez avec du lait entier dans une casserole jusqu'à l'obtention de la consistance que vous souhaitez, plus ou moins épaisse selon votre goût.

Vous allez pour finir ajouter les feuilles fraîches de coriandre finement ciselées, du sel, du poivre du moulin.

Vous pouvez réchauffer cette soupe sur feu doux sans arrêter de tourner, pour que la saveur de la coriandre se diffuse au mieux, avant de servir.

## VELOUTE DE RADIS ROSES ET NOIRS A LA FOURME D'AMBERT

### INGREDIENTS

Deux radis noirs  
Une botte de radis roses  
Un litre de lait entier  
Un peu de beurre  
Cent grammes de fourme d'Ambert (facultatif)  
Du gros sel et du poivre

### RECETTE

Pour commencer, vous allez préparer les légumes, séparer les radis roses de leurs fanes, bien laver les radis roses, rincer les fanes abondamment à l'eau claire, couper les tiges des fanes et garder toutes les feuilles, et pour finir, éplucher soigneusement les deux radis noirs et les détailler en cubes .

Si vous désirez consommer ce velouté froid, vous pouvez éplucher quelques radis roses et mettre les pluches de côté, vous les utiliserez pour la décoration.

Vous allez faire suer les feuilles de radis roses dans le fond de la casserole avec un peu de

beurre, puis vous ajoutez les radis roses et noirs et le lait avec une bonne pincée de gros sel.

Vous faites cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes sans cesser de surveiller car un bouillon avec du lait peut très vite déborder.

Vous pouvez piquer les radis avec la pointe d'un couteau d'office pour vérifier si ils sont bien cuits.

A la fin de la cuisson, vous mixez la préparation jusqu'à l'obtention d'un velouté lisse (suivant la texture désirée, vous avez la possibilité d'enlever quelques louches de lait avant de mixer quitte à le rajouter ensuite si vous trouvez votre velouté trop épais).

Pour être sûr d'obtenir un velouté parfait, il est recommandé de passer celui-ci au chinois avant de le réchauffer.

Pour les amateurs de fromage, vous pouvez réchauffer ce velouté en y faisant fondre des cubes de fourme d'Ambert en fouettant jusque la totale disparition des morceaux de fromage et dans ce cas vous dégusterez cette soupe bien chaude.

Sans fromage, vous pouvez soit réchauffer votre velouté à petits bouillons, soit le conserver au réfrigérateur et y déposer quelques pluches de radis roses juste avant de servir.

## POTAGE DE CAROTTES ET COURGE DE SIAM AU GINGEMBRE ET ZESTES DE MANDARINE

### INGREDIENTS

Une belle courge de Siam  
Un litre d'eau  
Trois cents grammes de carottes  
Un rhizome de gingembre  
Une mandarine  
Une cuillerée à café de curcuma  
Du sel et du poivre

### RECETTE

La courge de Siam n'est pas facile à utiliser pour faire une soupe car elle est très filandreuse et de plus sa peau est dure.

Vous allez donc la découper en quartiers sans l'éplucher et la cuire avec les tronçons de carottes préalablement bien lavées et brossées dans une grande casserole remplie d'eau salée pendant quinze à vingt minutes pas plus.

Vous allez ensuite pouvoir récupérer le maximum de chair cuite en faisant bien attention de ne pas vous brûler.

Vous pouvez maintenant passer ces ingrédients au moulin à légumes en commençant par les carottes, puis la chair de courge.

Vous allez remettre cette purée sur un feu doux en la mouillant abondamment avec le bouillon de cuisson.

Ce potage doit avoir une consistance assez liquide.

A l'aide d'un économe vous allez prélever le zeste d'une mandarine non traitée bien entendu et le détailler le plus finement possible.

Vous allez également éplucher un tronçon de rhizome de gingembre de cinq à dix grammes et le détailler lui aussi le plus finement possible.

Vous pouvez maintenant incorporer le gingembre, le zeste de mandarine et la cuillerée à café de curcuma au potage et vous laisser sur un feu très doux dix à quinze minutes supplémentaire pour confire le gingembre et la mandarine en prenant soin de rectifier l'assaisonnement avec quelques tours de poivre du moulin.

Les tous petits morceaux de gingembre peuvent incommoder certains à la dégustation, vous pouvez éviter ces désagréments en passant le potage au chinois avant de le servir.