

FICHE
RECETTE



FRUITS & LEGUMES

Recette à base de

Courge

afa 
Crohn · RCH · France



SOUPE DE COURGE AU CIDRE



4-6 PERSONNES



25 MIN + 30 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon émincé
- 1 grosse carotte pelée et coupée grossièrement
- 1kg de courge au choix coupé en gros dés
- 250ml de cidre
- 750ml de bouillon de volaille
- 1 pincée de curcuma
- 250g de fromage râpé type emmental, cheddar...

PRÉPARATION

- ▶ Faire revenir l'huile dans une casserole les légumes pendant 3 min en remuant.
- ▶ Ajouter le cidre, le bouillon et le curcuma.
- ▶ Couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- ▶ Mixer les légumes et ajouter le fromage râpé. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Astuces : Peut être servi avec des croûtons de pain.



GRATIN DE COURGE



4 PERSONNES



15 MIN + 1H15 (30+45 MIN) (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 500g de courge
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 œufs
- 400ml de lait
- 60g de fromage râpé
- Sel, poivre, noix de muscade

PRÉPARATION

- ▶ Préchauffer le four à 200°C.
- ▶ Couper la courge en cubes.
- ▶ Faire revenir les oignons dans une casserole puis ajouter les dés de courge et cuire à l'étouffé pendant 30 min.
- ▶ Battre les œufs en omelette, y ajouter le lait et l'assaisonnement.
- ▶ Disposer les dés de courge dans un plat à gratin, ajouter l'appareil à flan.
- ▶ Parsemer du gruyère sur le dessus et enfourner 45 min.



CONFITURE DE COURGE



4 PERSONNES



15-20 MIN + 60 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 1kg de courge
- 500g de sucre
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION

- ▶ Eplucher et couper en petits morceaux la courge.
- ▶ Disposer les morceaux dans une casserole. Fendre la gousse de vanille en 2 et gratter les graines.
- ▶ Ajouter le sucre.
- ▶ Faire cuire à feu doux pendant 1h, en remuant de temps en temps.
- ▶ Il est possible d'ajouter quelques cuillères à soupe d'eau si besoin.

Astuces : Peut être décliné en compote en mettant 500g de pomme et 500g de courge et en n'ajoutant que 200g de sucre en fin de cuisson.



GÂTEAUX À LA COURGE BUTTERNUT



4 PERSONNES |



10-20 MIN + 40 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 500g de chair de courge butternut
- 3 œufs
- 150g de farine
- 100g de sucre semoule
- 50g de sucre muscovado (ou vergeoise) ou extrait de vanille ou vanille liquide
- 1 sachet de levure
- 1 c à c d'épices à pain d'épices (facultatif)

PRÉPARATION

- ▶ Préchauffer le four à 180 °C.
- ▶ Peler le morceau de courge puis râper la chair.
- ▶ Dans un saladier, mélanger les œufs avec les sucres, puis ajouter la farine, les épices et la levure.
- ▶ Mélanger à nouveau pour obtenir un appareil lisse et homogène.
- ▶ Incorporer la courge râpée dans cette préparation. Bien mélanger.
- ▶ Verser le mélange dans un moule à cake ou un moule à manqué.
- ▶ Enfourner pour 40 à 45 min. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Elle doit ressortir sèche.



CARI DE POULET AU POTIRON A LA THAÏ



4 PERSONNES |



20 MIN + 20 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de coriandre moulue
- 1 c à c de gingembre moulu
- 1 c à c de cumin
- 2 c à s d'huile de tournesol
- 1 gousse d'ail haché
- 1 oignon émincé
- 4 blancs de poulet
- 750g de potiron ou courge ou citrouille
- 375ml de lait de coco non sucré
- ½ cube de bouillon de volaille
- 2 c à s de sauce type nuoc-mâm
- 1 c à s de citron vert
- 200g de riz cru

PRÉPARATION

- ▶ Dans un petit bol, mélanger les épices avec 1 c à s d'huile pour obtenir une pâte (ajouter un peu d'eau si nécessaire).
- ▶ Chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon quelques minutes. Ajouter le poulet et la pâte d'épices. Faire cuire 5 min en remuant régulièrement.
- ▶ Ajouter le potiron et le lait de coco, le ½ cube de bouillon de volaille et la sauce nuoc-mâm. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 min.
- ▶ Pendant ce temps faire cuire le riz, selon le temps indiqué, dans de l'eau bouillante salée.
- ▶ Ajouter du jus de citron vert et remuer.
- ▶ Servir chaud.

LA PERMANENCE DIÉTÉTIQUE

▶ Assurée par une diététicienne nutritionniste formée aux MICI

Le mardi (14h00 - 18h00) ☎ 01 42 00 00 40 ✉ nutrition@afa.asso.fr



LE LIVRE « MANGER AVEC UNE MICI »

Avec des conseils, des recettes,
des questions/réponses...

À commander sur le site de l'afa (boutique en ligne)