

# La courge, bonne et belle sous toutes les coutures

**De saison** Annick Jeanmairret de «Pique-Assiette», Bernard Ravet, chef de l'Ermitage, et David Tarnowski, du Montagne, nous donnent des conseils pour travailler potimarron, butternut ou musquée de Provence.

**Isabelle Bratschi**  
isabelle.bratschi@lematin dimanche.ch

**A**h la courge! J'adore. Je suis une cucurbitariaque, s'exclame Annick Jeanmairret, la pétillante animatrice de l'émission télé «Pique-Assiette». La courge, c'est un univers aussi beau que bon. C'est extraordinaire esthétiquement, ça offre une palette de formes et de couleurs incroyables. C'est un spectacle tant visuel que gustatif.

Dans la famille des cucurbitacées, on compte 119 genres et quelque 825 espèces. La courge se décline ainsi à l'envi, avec des tailles, des textures, des couleurs et des saveurs différentes. Parmi les plus connues, on retient la mus-

quée de Provence, idéale pour les soupes, la spaghetti pour les gratins et la ratatouille ou encore la butternut qui s'invite dans les soupes, les tartes et les confitures.

Afin d'éviter la traditionnelle soupe de courge au curry, les fins gourmets nous donnent quelques astuces. Annick Jeanmairret y ajoute de la fève Tonka, Bernard Ravet, chef de l'Ermitage à Vuflens-le-Château (VD), préfère le curcuma, et David Tarnowski, chef du Montagne à Chardonne (VD), aime relever le tout d'une crème mi-montée à la muscade.

«Pour la soupe de courge j'aime bien utiliser la tendre butternut à la forme allongée de poire et au goût légèrement doux, souligne Annick Jeanmairret. Pour varier les plaisirs, on peut ajouter des bolets ou des chanterelles déglacés au vin blanc.» Bernard Ravet, en véritable artiste, conseille de prendre pour un apéritif des Jack Be Little: «Elles ont la taille d'une grosse pomme. On les creuse, on enlève la chair que l'on prépare en velouté et on remet la préparation dans ces jolies petites soupères.» David Tarnowski, créatif, aime l'accorder avec «des châtaignes ou du foie gras».

## Ravioli, risotto, gnocchi

Mais les spécialistes ne s'arrêtent pas à la simple soupe de courge. Ils débordent d'imagination. Annick Jeanmairret propose dans ses livres et sur le site de son émission un confit de courge et patate douce ainsi que des gnocchis orange au potimarron et chanterelles d'automne. David Tarnowski s'aventure dans un risotto de courge crémeux et Bernard Ravet évoque les tradition-

nels raviolis à la courge. «Je vous conseille de bien serrer la purée de courge dans un linge pendant une nuit de manière à enlever l'eau. Puis, pour la base, vous ajoutez du safran, un peu de sucre et un jaune d'œuf.»

## Apéritif et dessert

Ils ne s'arrêtent plus. Des recettes les plus simples au plus complexes, de l'apéritif au dessert en passant par les décorations automnales, les idées sont cortège. «Il est possible de récupérer les graines de courge, de les blanchir et de les passer au blanc d'œuf. Vous les assaisonnez avant de les enfourner une quinzaine de minutes. Une fois bien dorées, les servir en apéritif», suggère le chef du Montagne.

## «La courge, avec sa belle couleur orangée et son goût légèrement sucré, plaît beaucoup aux enfants»

**Annick Jeanmairret**, animatrice de «Pique-Assiette»

«On peut aussi, avec le potimarron, couper des grosses tranches épaisses, tailler avec un emporte-pièce, les blanchir à la vapeur et les rôtir avec de l'huile d'olive. Cela vous fera une très belle garniture de légumes, facile à réaliser. Sans oublier que l'on peut préparer la courge en dessert, en tarte, clafoutis ou flan. C'est aussi délicieux», ajoute Bernard Ravet.

«Je tiens juste à préciser que, par leurs belles couleurs et leur côté légèrement sucré, les courges plaisent aux enfants, comme à mon fils de 3 ans, sourit Annick Jeanmairret. C'est un super légume. Elle sert à décorer les tables et se conserve longtemps. La courge est élastique, tout terrain, pas chère et pauvre en calories. Elle doit son association à quelqu'un de stupide par le fait qu'elle est rampante et que son esprit reste au ras du sol. On lui prête aussi ce caractère car la citrouille est un peu creuse, donc elle n'a rien dans le plot. La courge ne mérite pas cette réputation. C'est une bonne fille.» ●



## Les 1001 Courges à Bavois (VD) fêtent Halloween

Si vous voulez tout savoir sur la courge, il vous suffit de surfer sur le site des 1001 courges ou de vous rendre chez les familles Jean-Mairret-Favre à Bavois (VD).

Les variétés, les recettes, les légendes, tout y est expliqué en détail. Sur place, outre le libre-service, vous serez accueillis par des passionnés qui proposent ce dimanche, de 12 h à 16 h, de fêter Halloween. «C'est la première année que nous organisons Halloween», explique Christine Jean-Mairret. Nous avons 150 variétés de courges dont trente, les plus grosses, pour la décoration.» Au programme on pourra acheter, tailler les courges et manger une bonne soupe. 1001 Courges, route de Chavornay 1, Bavois (VD). [www.1001courges.ch](http://www.1001courges.ch)