

# La Magie des courges, potirons et citrouilles.

## Quelques conseils et recettes pour mieux les connaître et les cuisiner.

France Havarison  
Compton

### Au cœur des saisons

540 chemin Hatley,  
Compton (Québec)  
JOB 110  
Tel. 819-835-1365

Site web : [www.aucoeurdessaisons.com](http://www.aucoeurdessaisons.com)  
Courriel : [info@aucoeurdessaisons.com](mailto:info@aucoeurdessaisons.com)

### Ateliers et conférences sur les courges (avec dégustation sur demande)

#### Valeur nutritive au 100 g.

Une excellente source d'antioxydant à cause de la teneur élevée en provitamine A ou carotène, 1,8 à 2 mg aux 100 g. Plus la courge est orangée et plus elle en contient. Une portion quotidienne d'une demi-tasse peut avoir un impact sur votre santé.

Autres vitamines : C, B (1, 2, 3, 5, 6)  
Caloriques : potassium, phosphore, calcium, chlore, magnésium, soufre, sodium.  
Calories : .....40 Pour conserver la valeur nutritive et le goût, il est préférable d'éviter la cuisson à l'eau.  
Eau : .....92% La cuisson au four (conventionnelle ou micro-ondes)  
Fibres : .....1,4 g. est recommandée.  
H. de carbone : fibre - 11 g. Je conseille la cuisson à la vapeur : couper en gros  
Matières grasses : .....0,1 g. quartiers avec la peau, prélever la chair et passer  
Protéines : .....1 g. au mélangeur, ensuite congeler la purée aux portions de  
La citrouille contient plus de carotène de vos recettes préférées.  
Les pépins contiennent de l'huile et sont comparables aux graines de tournesol.

#### Achat et conservation et cuisson

**Courge** : choisir une courge de grosseur moyenne, sans taches ni éraflures, compacte, lourde et très ferme, avec son pédoncule attaché.

**Le potiron** : choisir une courge d'une belle teinte orangée.

**La courge spaghetti** : choisir une courge sans coloration de vert.

La courge se conserve entière dans un endroit frais, sec et bien aéré pendant plusieurs mois. Ne placer au réfrigérateur qu'un partie coupée (bien emballée). Ne congeler qu'une fois cuite.

**Cuisson** : à la vapeur dans une marguerite, au four conventionnel (couper en deux, épépiner, piquer à la fourchette, badigeonner légèrement d'un corps gras et cuire à 350 F, au four micro-ondes (couper en deux, épépiner, couvrir d'une pellicule d'emballage alimentaire en relevant un coin, intensité maximum environ 15 minutes).

#### Courge spaghetti sauce tomate et légumes gratinés

Pour 6 portions  
1 courge spaghetti d'environ 1,5 kg (3 ½ lb) 4 tomates blanchies, pelées et en morceaux ou  
2 c. à soupe de farine tout usage 1 boîte de tomates en conserve  
3 c. soupe d'huile d'olive 2 feuilles de basilic frais hachées ou 1 c. à thé séché  
1 poivron vert moyen haché 2 c. à soupe de farine tout usage  
1 branche de céleri haché 250 ml (1 t) de lait  
2 à 3 gousses d'ail pressées sel et poivre au goût  
250 ml (1 t) de fromage râpé au choix

**Courge** : Au four conventionnel : couper la courge en deux, enlever fibres et graines. Placer les moitiés de courge sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au four à 350 F (180 C) de 25 à 30 minutes (côté coupé en dessous) ou cuire entière à la vapeur dans une grande casserole avec marguerite dans 5 cm (2 po) d'eau pendant environ 25 minutes. Une fois cuite la courge se défait en filaments qui ressemblent aux spaghetti. Gratter avec une fourchette et placer dans un plat allant au four. **Sauce** : Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Y cuire le poireau, le piment, le céleri, les tomates et l'ail environ 15 minutes pour les attendrir. Incorporer la farine et le lait petit à petit. Cuire en remuant constamment pour épaissir. Ajouter sel, poivre et basilic. **Au four** : verser la sauce sur la courge, garnir de fromage et gratiner au four environ 10 minutes. Servir chaud.

Vous pouvez aussi utiliser votre sauce à spaghetti préférée.  
La courge à spaghetti peut aussi se servir avec un peu d'huile d'olive et devenir légume d'accompagnement avec la viande. Délicieux avec un bon pesto.

#### Courges sweet dumpling farcies ou amercup ou autre

Environ 10 portions  
1 courge amercup d'environ 2,5 kg (5 lb) ou 10 sweet dumpling ou une kabocha ou une red kuri  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
sel  
2 gros oignons émincés  
250 g (½ lb) de bœuf haché ou autre viande hachée (porc, veau ou un mélange)  
125 ml (½ t) de persil haché  
125 ml (½ t) de légumes verts (épinards, chou frisé ou bettes à carde)  
1 œuf  
284 ml (10 on) de crème de tomate en boîte  
375 g (1 ½ t) de riz brun cuit ou de flocons d'avoine crus sel et poivre  
30 ml (2 c. à soupe) de chapelure ½ c. à thé de basilic séché  
½ c. à thé d'origan séché 60 ml (4 c. à soupe) de fromages  
Découper le dessus de la courge ou des petites courges et mettre de côté. Enlever les graines et les filaments. Badigeonner l'intérieur d'huile et saler. Réserver. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons environ 2 minutes ou jusqu'à transparence. Réserver.  
Faire revenir la viande puis combiner avec les oignons, le persil, les légumes, l'œuf et les herbes. Ajouter le riz ou le gruau et la crème de tomate. Remplir la courge ou les courges de cette préparation. Cuire avec les couvercles découverts à 400f (200C) environ 1 heure 15. Retirer le ou les couvercles, saupoudrer le dessus avec la chapelure mélangée avec le parmesan râpé. Faire dorer sous le grill quelques minutes.  
Pour servir les grosses courges, couper en portions ou puiser à l'intérieur avec une louche. Servir les petites sweet dumpling individuellement ou couper en deux.

#### Frites de Hubbard bleue

Courge Hubbard, huile à friture

Préparation :

1. Laver et épécher la courge. 2. La découper en bâtonnets ou gros dés. 3. plonger ceux-ci dans l'huile chaude de la friteuse. 4. Vérifier la cuisson en piquant à la fourchette. 5. Bien égoutter sur du papier absorbant. 6. Saler. 7. Utiliser comme une pomme de terre frite.

#### Fettuccine à la courge poivrée

45ml (3c. à soupe) de courge poivrée cuite et râpée 1 tasse d'ail haché  
125ml (½ t) de bouillon de légumes 125 ml (½ t) de courge poivrée en dés  
30 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive 250 g (½ lb) de fettuccine cuite  
15 ml (1 c. à soupe) d'échalote sèche hachée

Préparation : 1. Au robot culinaire, mettre en purée lisse la courge avec le bouillon de légumes. 2. Dans une casserole à revêtement antiadhésif, chauffer l'huile, à feu moyen. 3. Faire revenir l'échalote, l'ail et les dés de courge 3 minutes, en remuant de temps à autre. 4. Ajouter le coulis de courge et le persil haché ; saler et poivrer. 5. Poursuivre la cuisson 3 minutes, en remuant de temps à autre. 6. Servir sur les pâtes.

#### Potage à la citrouille et à la butternut

Pour 4 à 6 portions  
60 ml (¼ t) de beurre  
1 gros oignon haché  
2 poireaux hachés (partie blanche seulement)  
1 gousse d'ail hachée  
1 grosse pomme de terre, pelée, en dés  
1 carotte en rondelles  
1 pomme pelée en morceaux  
125 ml (½ t) de citrouille en purée ou 350 ml (1 ½ t) de citrouille crue en dés  
125 ml (½ t) de courge butternut ou 350 ml (1 ½ t) de courge crue en dés  
750 ml (3 t) de bouillon de poulet  
quelques gouttes de tabasco  
½ c. à thé de thym séché  
sel et poivre  
crème à cuisson à 10 %

Dans une casserole épaisse, faire fondre le beurre. Y cuire l'oignon, les poireaux et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais non dorés. Ajouter la pomme de terre, citrouille, butternut, carotte, pomme. Verser le bouillon de poulet. Amener à ébullition, à l'aide du robot culinaire ou du mélangeur, réduire la préparation en crème jusqu'à consistance désirée. Remettre dans la casserole, ajouter plus ou moins de crème. Chauffer le potage à feu doux sans bouillir. Ajouter le thym, saler et poivrer, verser au choix de ciboulette hachée, de graines de citrouille rôties, de pignons rôties, de croûtons.  
Parvenir à la température d'ébullition, ajouter 125 ml (½ t) de jus d'orange congelée en même temps que le bouillon de poulet. Garnir de ciboulette et de branches d'orange. Remplacer le thym par de la muscade. Si on désire moins épicé, enlever ail et tabasco. On peut aussi mettre du basilic frais haché.

#### Potage crémeux à la courge

6 portions  
2 c. à soupe de beurre 5 tasses de courge d'hiver ou mélange courge et carottes  
1 gros oignon 1 grosse pomme de terre pelée et coupée en dés  
3 gousses d'ail haché finement 2 c. à soupe de jus de citron  
½ c. à thé de gingembre frais haché finement 4 tasses de bouillon de légumes ou de poulet  
½ c. à thé de cari 2 c. à soupe de pâte de tomates  
½ c. à thé de sel 1/3 de tasse de lait ou de crème à 10%  
½ c. à thé de poivre

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre, le cari, le sel et le poivre et cuire, en brassant à l'aide d'une cuillère de bois pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la courge et la pomme de terre et mélanger pour bien enrober. Ajouter le bouillon, le jus de citron et la pâte de tomates et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Réduire en purée au mélangeur. (Ce mélange peut être conservé deux jours au réfrigérateur). Rincer et égoutter la casserole. Mettre la purée de courge dans la casserole. Ajouter le lait ou la crème et mélanger. Réchauffer à feu moyen sans laisser bouillir. On peut aussi ajouter un filet de crème dans chaque bol au moment de servir.  
Variante : remplacer le lait par un cidre de pomme.  
Vous pouvez servir le potage dans une courge évidée. La réchauffer au four 10 minutes avant.  
Pour réutiliser la chair de la courge, je conseille d'y placer un contenant. Les potages se congèlent très bien quand on ajoute pas le lait.

#### Salade de courge, pommes et carottes

4 à 6 portions  
250 g (3 t) de courge hubbard crue râpée ou (red kuri, kabocha, delicata),  
2 branches de céleri, en petits morceaux, 2 carottes râpées.  
3 pommes, pelées et coupées en morceaux.  
1 oignon vert, émincé  
2 c. à soupe de canneberges séchées ou de raisins secs  
2 c. à soupe de pommes fraîches  
½ c. à thé de graines de fenouil (facultatif)

Vinaigrette  
3c. à soupe de jus de pomme  
2 c. à soupe de crème sure ou de yogourt nature  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique ou de cidre  
1c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à thé de mayonnaise légère  
Mettre tous les ingrédients qui composent la salade dans un grand bol. Préparer la vinaigrette et mélanger doucement avec la salade. Laisser reposer 20 min. au réfrigérateur avant de servir.

#### Crêpes à la courge spaghetti

2 œufs, séparés 250 ml (1t) de lait  
2 c. à soupe de beurre de pomme ou 1 c. à thé de farine  
de compote de pomme Une pincée de cannelle moulue (si désiré)  
200g (1t) de courge spaghetti, cuite

Monter les blancs d'œuf en neige et réserver. Dans un autre bol, battre les jaunes d'œufs avec 1 beurre de pomme. Ajouter les légumes, le lait, la farine et la cannelle. Bien remuer. Incorporer délicatement les blancs d'œufs au mélange précédent. À l'aide d'une louche, verser un peu de la préparation dans une poêle chaude huilée et cuire environ 3 min de chaque côté. Servir accompagnées de compote de pommes ou de sirop.

#### Crêpes aux courges de votre choix (acorn ou autre)

La chair râpée de deux courges poivrées 2 gousses d'ail, sel et poivre  
2 c. à soupe de farine 3 c. à soupe d'huile  
1 œuf 2 à 3 c. à soupe de crème 2 c. à soupe de beurre

Mettre la farine dans un bol et travailler avec l'œuf et la crème pour obtenir une pâte à crêpes. Ajoutez les courges et l'ail pressé, saler et poivrer. Faire chauffer l'huile et le beurre, verser la pâte par petits tas d'une cuillère à soupe. Laisser cuire 3 à 4 minutes de chaque côté et recommencer. Servir chaud.

#### Purée de citrouille ou de courge

Bien laver la citrouille ou la courge avec la peau. Couper en gros morceaux en laissant la peau. Placer les morceaux dans une casserole et cuire à la vapeur à l'aide d'une marguerite. La chair de la citrouille est cuite quand elle est tendre. Placer la chair dans un mélangeur électrique et réduire en purée. Utiliser la purée dans vos recettes préférées. Se congèle bien.  
Pour une tasse de purée, prévoir environ 3 tasses de courge en dés.

#### Pain ou muffins à la citrouille

4 œufs 2 c. à thé de soda à pâte  
250 ml (1 t) d'huile végétale 1 c. à thé de sel  
750 g (3 t) de sucre blanc ou de cassonade 1 pincée de clou de girofle  
500 g (2 t) de purée de citrouille 70 ml (1/3 t) de tasse d'eau  
875 g (3 ½) de farine 90 g (¾ t) de raisins secs ou canneberges (facultatif)

Mettre les ingrédients les 4 premiers ingrédients et mélanger.  
Mesurer les ingrédients secs, ajouter au premier mélange. Placer dans deux moules à pain ou dans des moules à muffins. Cuire au four à 350 F (180 C) entre 20 à 30 minutes. Moins long pour les muffins.

#### Gâteau au chocolat et zucchini

125 ml (½ t) d'huile 310 g (2 t ½) de farine  
60 g (¼ t) de margarine ou de beurre 4 c. à soupe de cacao  
2 œufs ½ c. à thé de poudre à pâte  
375 g (1 t ½) de sucre 1 c. à thé de bicarbonate de soude  
1 c. à thé de vanille 500 ml (2 t) de zucchini râpés  
125 ml (½ t) de lait sur ou de yogourt nature brisures de chocolat (chips de chocolat)  
310 g (2 t ½) de farine

Battre l'huile, le beurre et le sucre. Ajouter les œufs et la vanille. Mélanger ensemble les ingrédients secs. Continuer de mélanger en alternant le liquide et les ingrédients secs. Ajouter les zucchini. Déposer dans un moule à pain 13" x 8" graissé. Parsemer des brisures de chocolat et cuire à 325 F (160 C) 45 minutes.

#### Graines de citrouille

100 g (1 t) de graines de courge ou de citrouille. 2 c. à thé d'assaisonnement pour tacos ou pour barbecue  
1 c. à thé de sel 1 c. à thé de sucre  
1 c. à soupe d'huile végétale  
Récupérer les graines et les laver pour enlever les fibres. On peut les laisser sécher à l'air libre et les cuire plus tard. Y ajouter les graines dans une casserole d'eau chaude et ajouter le sel. Bouillir 10 minutes et égoutter. Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients et enrober les graines. Étendre sur une plaque recouverte d'un papier parchemin et cuire au four à 350 F (180 C) de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soient sèches. Elles fonceront.

#### Graines à l'orientale

100g (1 t) de graines ½ c. à thé d'huile végétale ou de sésame  
1c. à thé de sel ½ c. à thé de gingembre moulu  
1c. à soupe de sauce soja ou de tamari 1 c. à thé de sucre  
Faire comme la recette précédente (on peut aussi les sauter dans une poêle en fonte, avec du cari, c'est bon)

#### Barres à la citrouille

Ces barres mi-sucrées, mi-épicées sont délicieuses à toute heure du jour  
250 g (1 t) de cassonade ramollie 2c. à thé de poudre à pâte 375 g de fromage à la crème léger  
180 g (¾ t) de beurre ramolli ½ c. à thé de bicarbonate de soude 3 c. à soupe de miel  
125 ml (½ t) de miel liquide ½ c. à thé de sel 48 de miel-flocons de Grenoble  
4 œufs ½ c. à thé de cannelle (facultatif)  
375 ml (1 t ½) de purée de citrouille ½ c. à thé de muscade  
125 g (1 t) de farine de blé entier 1 pincée de clou de girofle  
125 g (1 t) de noix de Grenoble (facultatif)

Dans un bol, battre la cassonade, le beurre et le miel. Incorporer les œufs, un à la fois, en battant. Ajouter la purée de citrouille. Incorporer le reste des ingrédients secs : farine, noix, levure, bicarbonate de soude, sel, cannelle, muscade et clou. Réduire la préparation sur une plaque graissée, 45 par 29 cm. Cuire au four à 350 F (180C), pendant 30 à 35 minutes. Refroidir sur une grille.  
Glaçage : Dans un bol, mélanger le fromage et le miel. Étendre sur le gâteau refroidi et couper en rectangles. Garnir d'une demi-noix. Donne 48 barres.

#### Carrés de courge aux pommes et aux abricots

Lavriture Croûte  
15 abricots séchés, hachés 225 g (2 t ½) de flocons d'avoine crus  
125 ml (½ t) d'eau 160 g (1 t) de cassonade  
400g (4 t) de courge au choix, râpée 175 g (¾ t) de beurre ou de margarine  
2 grosses pelées et coupées en petit morceaux  
125 ml (½ t) de jus de pomme  
3 c. à soupe de féculé de maïs  
120 g (2/3 t) de cassonade  
½ c. à thé de cannelle moulue

Mettre les abricots et l'eau dans une grande tasse et cuire de 3 à 4 min au four à micro-ondes.  
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture et bien remuer.  
Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine et la cassonade. Ajouter le beurre et travailler la pâte pour obtenir une texture granulueuse. Déposer le reste de la mélange de la croûte au fond d'un moule carré allant au four et aplatiser avec les mains. Couvrir avec la garniture et la moitié de la croûte en lissant bien avec les mains. Cuire 45 min à découvert à 350 F (180 C). Ces carrés peuvent être servis chauds ou froids.  
Variante : remplacer les abricots par des dattes.

#### Tarte à la citrouille

1 dalle de 9 pouces ou 23 cm 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu  
250 ml (1 t) de citrouille en purée 2 ml (½ c) de vanille  
180 ml (¾ t) de noix de coco râpée 2 œufs légèrement battus  
125 ml (½ t) de sucre 250 ml (1 t) de lait chaud  
1 pincée de muscade moulue 250 ml (1 t) de crème fouettée  
2 ml (½ c. à thé) de cannelle  
1ml (¼ c. à thé) de quatre-épices

Préchauffer le four à 375 F (190 C). Garnir un moule à tarte de l'abaisse. Réserver. Dans un bol, mélanger la citrouille, la noix de coco râpée et le sucre. Ajouter les épices. Dans un autre bol, mélanger le beurre, la vanille, les œufs et le lait. Incorporer à la préparation précédente, mélanger bien. Verser dans l'abaisse. Faire cuire au four de 40 à 50 minutes. Refroidir et décorer de crème fouettée.

#### Biscuits à la citrouille

125 ml (½ t) de graisse ou de beurre ou de margarine 1c. à thé de sel  
310 g (1 ¼) de cassonade tassée ½ c. à thé de gingembre  
2 œufs 1 c. à thé de muscade  
250 ml (1 t) de purée de citrouille 1 c. à thé de cannelle  
250 g (2 t) de farine 125 g de raisins secs  
2 c. à thé de poudre à pâte 60 g (½ t) de noix hachés

#### Marché à suivre

1. Allumer le four à 350 F (180 C). 2. Mélanger le gras et la cassonade dans un grand bol. 3. Incorporer les œufs un à la fois. 4. Y ajouter la citrouille cuite. 5. Mélanger tous les ingrédients. 6. Ajouter les ingrédients secs. 7. Mélanger. 8. Ajouter les raisins secs et les noix. 9. Bien mélanger toute la préparation. 10. Graisser la plaque à biscuits. 11. Déposer sur la plaque avec une cuillère à thé. Laisser un espace entre chaque cuillerée. 12. Placer dans le four et cuire 12 à 15 minutes.

#### Pain aux zucchini avec pommes ou ananas

250 ml (1 t) d'huile 250 ml (1 t) d'ananas broyé ou de pommes râpées (ajouter un peu de compote de pomme)  
500 g (2 t) de sucre 375 g (3 t) de farine  
3 œufs ½ c. à thé de poudre à pâte, 2 c. à thé de soda  
1 à 2 c. de vanille ½ c. à thé de sel, ¾ c. à thé de muscade  
500 g de zucchini râpés 250 ml (1 t) de raisins secs, canneberges, dattes ou noix.

Battre l'huile et le sucre. Ajouter les œufs et la vanille. Mélanger ensemble les ingrédients secs. Continuer de mélanger en alternant le liquide et les ingrédients secs. Ajouter les zucchini, les ananas ou les pommes. Mettre dans un moule à pain (2 si petits) graissé. Parsemer si désiré de brisures de chocolat et cuire à 350 F (180 C) pendant une heure.

#### Carrés à la citrouille et au beurre de pois doré (pour remplacer le beurre d'arachide, pas d'allergie)

12 carrés 60 g (¼ t) de beurre végétale 60 g (¼ t) de beurre de pois (à la place du beurre d'arachide)  
150 g (¾ t) de cassonade 160 g (1 t) de farine  
180g (¾ t) de purée de citrouille 1 c. à thé de bicarbonate à pâte  
1c. à thé de vanille ½ c. à thé de poudre de soude  
2 œufs 50 g (¼ c. t) de raisins secs  
125 g (½ t) de purée de dattes (faire chauffer les dattes avec un peu d'eau et remuer pour obtenir une purée)

Dans un bol, mélanger l'huile, la cassonade, la purée de citrouille et la vanille. Ajouter les œufs, la purée de dattes et le beurre de pois. Réserver.  
Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure chimique et le bicarbonate de soude et l'ajouter au premier mélange.  
Incorporer les raisins secs.  
Verser la préparation dans un moule carré en verre beurré. Cuire au four 30 min à 350 F (180 C). Laisser refroidir avant de découper en carrés.

#### Muffins aux carottes et à la citrouille

180 g (3 t) de flocons d'avoine 400 g (1 1/3 t) de purée de citrouille  
160 g (1 ¼ t) de farine 60 ml (¼ t) d'huile végétale  
230 g (1 ¼ t) de cassonade 125 ml (½ t) de vanille  
1 c. à soupe de poudre à pâte 1 c. à thé de lait  
1c. à thé de bicarbonate de soude 2 ½ c. à thé de gingembre frais, râpé  
½ c. à thé de muscade moulue 175 g (3 t) de carottes, râpées  
2 œufs

Mélanger les flocons d'avoine, la cassonade, la levure, le bicarbonate et la muscade dans un grand bol.  
Battre les œufs, la purée de citrouille, l'huile, le lait, la vanille et le gingembre. Ajouter les carottes et les ingrédients secs et remuer pour obtenir une pâte homogène. Verser dans des moules à muffins beurrés et cuire au four à 350 F (180 C) de 25 à 30 minutes. Refroidir avant de démouler.  
Dans vos recettes de muffins ou de pains aux bananes, vous pouvez remplacer celles-ci par de la purée de citrouille.

#### Sauce aux prunes (sans prunes)

28 onces de purée de citrouille 250 ml (1 t) d'eau  
4 tasses de sucre 675 ml (2 t ½) de ketchup  
375ml (1 t ½) de vinaigre 1/2c. à thé de piment broyé

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et cuire 10 minutes à pleine ébullition. Passer au mélangeur et épaissir avec 3 c. à soupe de féculé de maïs diluée dans ½ t d'eau. Mettre en pots et réfrigérer.

#### Gâteau de maïs et de courge au sirop d'érable

375ml (1 t ½) de purée de courge : butternut, amercup ou citrouille 375 ml (1 ½ t) de farine de maïs  
3 œufs 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte.  
125 ml (½ t) de sucre  
1 orange (zeste et jus)  
Sauce au sirop d'érable : 250 ml (1 t) de crème fouettée, 125 ml (½ t) de sirop d'érable

Préchauffer le four à 375 F (190 C). Avec un batteur électrique, battre ensemble la courge, les œufs et le sucre. Ajoutez le zeste et le jus d'orange. Combinez les ingrédients secs et ajoutez-les au mélange précédent en battant.  
Verser dans un moule graissé peu profond et faire cuire 30 minutes à 350 F (180C) Pendant que le gâteau cuit, faire la sauce.  
Dans une petite casserole, combinez la crème et le sirop. Portez à ébullition et faites réduire à feu vif jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 5 minutes. Laissez refroidir. Découpez le gâteau en tranches épaisses et servez arrosé de sauce.

#### Gâteau de potiron et noix

Pour 12 à 16 portions :  
3 œufs  
1 c. thé de vanille  
10 g de sucre  
200 ml d'huile végétale  
2c.c. de cannelle  
600 g de potiron  
150 g de noix  
500g de farine  
2 c. thé de poudre à pâte  
3 œufs  
½ c.c. de sel  
Graisse pour le moule

Préchauffer le four à 350 ° F  
Clarifier les œufs. Fouetter les jaunes, les sucres, l'huile et la cannelle en mélange moussoux.  
Râper le potiron et bien l'incorporer au mélange d'œufs.  
Piler les noix.  
Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et les noix pilées puis ajouter la préparation au potiron pour faire une pâte.  
Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la pâte.  
Graisser un moule amovible.  
Garnir le moule de pâte et faire cuire env. 1 heure au four.  
Sortir le gâteau du four et le laisser refroidir 10 minutes dans le moule.  
Démouler ensuite le gâteau sur une grille et le laisser refroidir complètement.