

La Sucrine de Berry

dans tous ses états

La sucrine de Berry comme le potiron se prête à la confection de veloutés, d'entrées, de légumes d'accompagnement, de desserts et de confitures.

VELOUTE DE SUCRINE AUX AMANDES

La chair et l'écorce de la sucrine sont tendres. La saveur douceâtre peut être modifiée par la saveur piquante ou exotique d'autres légumes ou fruits, relevée d'herbes aromatiques et d'épices.

INGREDIENTS

- 450g de pulpe de sucrine (ou courge muscade, ou potimarron ou pâtisson).
- 1L de bouillon de légumes (sel-poivre-clou de girofle).
- 1 oignon rouge. Facultatif : 1/2 pomme ou citron confit.
- 3 cs d'amandes effilées (ou 2 cs de poudre d'amande).
- 2 tronçons de courgette sans vert.
- 2 cs d'huile d'olive

POUR LE DRESSAGE

- Facultatif : crème fleurette.
- Noix muscade râpée.
- Piment d'Espelette



PREPARATION

Retirer les graines et les filaments du potiron, garder la peau et couper la pulpe en cubes de 3 à 4cm. Faire suer à l'huile l'oignon puis les amandes, cuire doucement. Ajouter les morceaux de sucrine, de pomme et de courgette dans un faitout, verser le bouillon de légumes salé. Laisser cuire 20 min à petits bouillons. A ce stade, ajouter la crème pour un velouté riche et cuire encore 5 minutes.

Mixer assez longtemps afin d'obtenir un velouté lisse.

Au moment de servir parsemer de piment d'Espelette. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Faire réchauffer au micro-ondes. Incorporer une herbe aromatique ciselée suivant le goût désiré.

LA SUCRINE EN LEGUME D'ACCOMPAGNEMENT

Pour garder le meilleur parti possible des éléments nutritifs des courges en légumes, les cuissons à la vapeur, au four, ou au micro-onde sont recommandées. La cuisson au micro-onde nécessite de petites quantités (400 à 500g de pulpe de courge avec un peu d'eau). La sucrine ne nécessite pas d'être précuite.

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir doucement les morceaux de sucrine taillés en gros cubes avec des châtaignes cuites dans du lait, laisser colorer dans très peu de beurre. Assaisonner avec l'épice de votre choix.

Exemples de poêlées d'automne :

Cubes de Potiron avec des cubes de carotte précuits (cumin- poivre- coriandre).

Recette d'Annie du Potager Caillebotte

Cubes de Potiron avec des cubes de poires Guyot, sauce au vin pour un rôti de biche.

Cubes de Potiron avec des cubes d'Andine cornue ou de Cœur de bœuf (paprika-persil et livèche).

DESSERT D'AUTOMNE A LA SUCRINE DE BERRY

INGREDIENTS

- 200g de Sucrine et 1 à 2 poires.
- 50cl de lait (ou de lait d'amande).
- 120g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé.
- 5 œufs
- 60g de farine.
- 50g de noix de coco.
- 2 c à soupe de rhum.
- Facultatif : pincées de muscade et cannelle.

PREPARATION

Couper la chair de Sucrine et les poires en cubes de 3 à 4 cm de côté. Les déposer dans un moule à bords hauts bien beurré.

Préchauffer le four à 220° (th. 7-8). Tiédir le lait au micro-onde. Mélanger avec un fouet la farine tamisée, le sucre et les œufs entiers. Incorporer le lait et la noix de coco. Parfumer avec le rhum et la cannelle. Verser cette préparation dans le moule (24cm) ou dans deux petits moules (16cm) à bords hauts ou dans un moule à empreintes (silicone). Faire cuire 10 minutes à 220° puis 15 à 25 min suivant le moule choisi.

Pour un dessert plus sucré, poêler les poires, la sucrine et quelques raisins secs dans une noix de beurre et 20g de miel avant de les répartir dans le moule.

Cette recette peut être réalisée avec la chair d'une autre courge cuite dans du lait.

CONFITURE D'ECORCES DE SUCRINE

Cette confiture se prépare en deux jours comme pour la confiture d'écorces de melon.

INGREDIENTS

- Ecorces de Sucrine.
- Sucre (Poids égal à celui des écorces)
- Epices : Poivre. Muscade. Poudre d'écorce d'orange. Gingembre

PREPARATION

Découper les écorces de Sucrine en petits dés de 1cm à 1,5 cm de côté. Eliminer les parties dures et la queue de la Sucrine.

Faire éventuellement bouillir quelques minutes les cubes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Premier jour : mélanger les écorces de Sucrine avec le même poids en sucre. Couvrir le récipient et laisser reposer au frais une nuit.

Deuxième jour : Préparer les pots. Verser le mélange dans la bassine ou faitout à confitures, commencer à feu doux pour faire fondre le sucre amener à ébullition. Réduire la flamme pour avoir une cuisson douce. Vérifier la cuisson. Ecumer. Ajouter les épices, bien mélanger. Mettre en pots.