

Courge *in soar*



Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Rendement: 4 à 6 portions en *antipasto* pour l'apéro (ou en accompagnement)

Ingrédients

¼ tasse (60 ml) de bleuets ou de raisins secs (voir note)

½ tasse (125 ml) de vin blanc sec local

3 c. à soupe (45 ml) d'huile de tournesol (+ un filet pour les courges)

1 oignon émincé

Deux pincées de sel

500 g de courge à chair sucrée, graines retirées (Honeynut, Buttercup, Butternut...)

¾ tasse (175 ml) de vinaigre de cidre

¼ c. à thé (1 ml) de nard des pinèdes moulu (facultatif)

¼ tasse (60 ml) de graines de citrouille ou noix nordiques rôties, hachées grossièrement

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F) et tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Dans un petit bol, mélanger les fruits séchés et le vin blanc. Réserver.

CARIBOU

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen et y faire revenir l'oignon 2 à 3 minutes. Baisser le feu, saler et cuire doucement environ 8 à 10 minutes.
4. Pendant ce temps, tailler la courge en tranches de 0,5 à 1 cm (voir Astuce). Répartir les tranches sur la plaque. Huiler, saler et cuire environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les tranches soient cuites sans être trop molles (on veut pouvoir les manipuler sans qu'elles se défassent).
5. Lorsque les courges sont enfournées et que les oignons ont cuit 8-10 minutes, ajouter dans la poêle le vinaigre, le nard des pinèdes ainsi que le mélange de fruits séchés et de vin blanc. Monter le feu jusqu'à frémissement, puis baisser le feu et cuire doucement, en brassant de temps en temps environ 15 à 20 minutes (soit jusqu'à ce que les courges soient cuites).
6. Répartir les tranches de courge cuites en les superposant légèrement dans une assiette de service (ou dans de petites assiettes individuelles), puis répartir la garniture d'oignons sur le dessus.
7. Garnir des graines ou noix rôties et servir tiède, ou réfrigérer quelques heures à 24h avant de garnir des graines ou noix et de servir froid. Les deux sont délicieux!

Note et astuce:

- La recette traditionnelle est à base de raisins secs. Peut-être en avez-vous fait sécher à la maison durant la saison des raisins de table du Québec? (J'adore ce plat avec mes Somerset séchés). Si l'on n'en a pas sous la main, d'autres fruits séchés locaux, comme les bleuets séchés, sont plus faciles à trouver dans les commerces et fonctionnent très bien!
- Pour rendre les manipulations simples et rapides, nul besoin de peler la courge. Selon les variétés choisies, la peau devient généralement attendrie par la cuisson et se mange. Si elle est demeurée plus coriace et/ou qu'on n'a pas envie de la manger, on la laisse simplement de côté dans son assiette.