



# Le Mesturet de ma Grand-Mère

*Pour une trentaine de beignets :*

- **1,3 kg de potiron (type courge de Musquée)**
- **300 g de farine**
- **3 œufs**
- **2 sachets de sucre vanillé**
- **1 bonne cuillère à soupe de rhum (type Négrita)**
- **du sucre en poudre**

1. Éplucher et laver le potiron puis le couper en gros morceaux et le faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il devienne très tendre (environ 30 à 40 min).
2. Une fois cuit, égoutter correctement le potiron pendant 30 minutes au minimum.
3. A l'aide d'une fourchette ou bien d'un fouet, écraser le potiron jusqu'à obtenir une purée.
4. Ajouter les œufs, le rhum et le sucre vanillé puis mélanger de manière à obtenir une préparation homogène.
5. Verser en 3 fois la farine en mélangeant énergiquement entre chaque 100 g puis terminer plus longuement pour avoir une pâte bien lisse.
6. Dans une poêle bien chaude et généreusement huilée, déposer 1 cuillère à soupe de pâte en prenant soin de bien l'étaler pour chaque beignet.
7. Laisser dorer la première face du beignet puis le tourner afin de faire dorer la seconde face.
8. Une fois bien colorés, sortir les mesturets de la poêle puis les déposer sur du papier absorbants.
9. Les saupoudrer de sucre en poudre et les déguster tièdes : c'est prêt ! ☐

□ Ces beignets de courge, en occitan le « mesturet », sont une spécialité emblématique du département qui m'a vu naître : le Tarn. □

C'est la recette authentique que m'a transmise ma grand-mère et qui fait bien évidemment remonter les saveurs de mon enfance ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Velouté de Potiron au Jambon des Monts de Lacaune

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de courge ou potiron (type musquée ou butternut)**
- **2 pommes de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **2 beaux oignons doux (type Mulhouse)**
- **300 g de talon de jambon des Monts de Lacaune (ou morceaux de jambon cru, serrano...)**
- **2 cuillères à soupe de graisse de canard (ou de porc)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **poivre et sel**

1. Éplucher et laver la courge, les oignons avec les pommes de terre puis les couper en gros morceaux. Mettre le tout dans la cocotte minute.

2. Couper les talons ou morceaux de jambon en dés d'environ 1 cm sur 1 cm puis les ajouter aux légumes.

3. Mouiller le tout avec l'eau puis ajouter le cube de bouillon de volaille ainsi que la graisse de canard.

Pas besoin d'assaisonner pour l'instant, nous verrons à la fin car le jambon fera le travail pour nous.

4. Mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte se met à siffler.


5. Découvrir et remettre sur le feu puis ajouter la crème fraîche puis laisser mijoter pendant 15 minutes.

6. Mixer le tout et assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté, dont l'idée m'a été donnée par mon ami Jean-Luc DENONAIN, aura un succès fou auprès de vos convives. ☐

Lors de la dégustation, le goût de la courge vous montera en premier aux papilles suivi par de succulentes miettes de jambon qui exploseront en bouche !

Un vrai plat de saison avec de bons produits de ma si belle région du Tarn ! ☐

 Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Velouté de Potiron au Curry et Crème de Soja

*Pour 6/8 personnes :*

- 1,5 kg de courge (type musquée ou butternut)
- 1 grosse pomme de terre
- 4/5 litres d'eau
- 40 cl de crème de soja cuisine
- 1 grosse cuillère à café de curry en poudre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de graisse de canard ou porc (facultatif)
- 2 pincées de gros sel
- poivre

1. Éplucher et laver l'ensemble des légumes puis les couper en gros morceaux.
  2. Dans une cocotte minute, ajouter l'eau avec le gros sel puis plonger les légumes. Ensuite, mettre le cube de bouillon avec la graisse.
  3. Fermer puis mettre à cuire le tout pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
  4. Découvrir puis remettre sur le feu en ajoutant le curry, la crème de soja et le poivre.
  5. Laisser bouillir pendant 15 minutes.
  6. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt ! ☐
- ☐ A déguster en entrée ou en plat principal, nature ou avec des croûtons de pain et du gruyère râpée ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Velouté de Potiron aux Châtaignes

*Pour 8/10 personnes :*

- 2 kg de courge ou potiron (de type Musquée ou encore Butternut)
- 300 g de châtaignes fraîches
- 2 grosses pommes de terre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 grosse carotte
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de graisse de canard

- **1 cube de bouillon de volaille**
- **gros sel**

1. Trier et laver la courge, les pommes de terre, la carotte et l'oignon puis les couper en gros morceaux dans une cocotte minute.

2. Ajouter 2 pincées de gros sel puis de l'eau jusqu'au 3/4 de la cocotte puis mettre le cube de bouillon et la graisse de canard.

3. Fermer puis mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte commence à siffler.


4. En parallèle, laver puis inciser du bout du couteau les châtaignes puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 minutes.

5. Une fois cuites, retirer la première peau puis les réserver.

6. Après cuisson, découvrir la cocotte minute puis ajouter la crème fraîche et les châtaignes. Remettre à cuire à découvert durant une vingtaine de minutes.

7. Pour finir, mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt ! ☐

☐ Il est fortement conseillé de déguster ce velouté avec des croutons de pains et du gruyère fraîchement râpé ! ☐

 Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Purée de Courge au Curry

*Pour 6/8 personnes :*

- **1 kg de courge (type Musquée ou Butternut)**

- **3 grosses pommes de terre**
- **5 cuillères à soupe de lait demi-écrémé**
- **20 g de beurre**
- **1 cuillère à café de curry**
- **sel, poivre**

1. Éplucher, laver puis couper en gros morceaux les pommes de terre et la courge.
2. Cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Faire chauffer le lait dans une casserole.
4. A l'aide d'un moulin à légumes, passer la courge en alternant avec les pommes de terre et le lait.
5. Ajouter à la préparation le beurre et le curry puis mélanger jusqu'à ce que tout soit dissout et bien homogène.
6. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Il est possible d'ajouter du gruyère râpé pour plus d'onctuosité. ☐

Cette purée accompagnera à merveille une bonne grillade ou viande, mais encore de belles tomates farcies ! **(Recette ici !)** ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Velouté de Potiron

Pour 6/8 personnes :

- **800 g de potiron (ici courge de musquée, idéale pour les veloutés)**
- **1 pomme de terre**

- **1 carotte**
- **5 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**
- **1 cuillère à café de graisse de porc ou de canard (facultatif)**

1. Éplucher et laver les légumes puis les découper en morceaux.
2. Les verser dans un autocuiseur (cocotte minute) puis ajouter le sel et la graisse de porc.
3. Mouiller grâce aux 5 litres l'eau.
4. Mettre à chauffer le tout et lorsque la cocotte commence à siffler, laisser cuire pendant 50 minutes.
5. Découvrir, ajouter la crème fraîche puis mettre à nouveau 15 minutes sur le feu.
6. Une fois cuit, mixer le tout : votre velouté est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera sur le champ et se conservera facilement une semaine au frais dans une boîte hermétique. ☐

On peut l'accompagner de croutons de pain et de gruyère ou encore avec un fromage Kiri coupé en morceaux ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

