

LE PATIDOU



- Blanchir le patidou 5 à 10 minutes suivant la grosseur.
- Découper un chapeau et vider les graines.
- Remplir le trou avec lardon et reblochon.
- Mettre au four th.6 +ou -1/4 d'heure suivant la grosseur.
- Vérifier la cuisson, utiliser un couteau de façon à ce qu'il s'enfonce facilement.



LA DELICATA



- Couper vos courges délicata dans le sens de la longueur.
- retirer les graines a l'aide d'une cuillère.
- verser un filet d'huile d'olive.
- Saupoudrer de vos épices préférées avec un peu de sel.
- Mettre de l'emmental râpé par-dessus.
- Mettre au four 30 minutes th.6
- Utiliser un couteau pour vérifier la cuisson, celui si doit rentrer facilement.



POTIMARRON BUTTERNUT LONGUE DE NICE



CES COURGES NE S'EPLUCHENT PAS



La base est simple pour les purées ou les soupes.

- Faire revenir des oignons dans un peu d'huile d'olive
- Couper les en morceaux grossiers en retirant les graines.
- Ajouter les aux oignons.
- Recouvrir d'eau pour les purées ou mettre plus d'eau pour les soupes.
- Ajouter sel et poivre
- Mixer