

# Les courges

## CUISINÉES COMME UN CHEF

Et si vous prépariez vos courges autrement ? Mathieu Vande Velde, ancien Top Chef qui officie au nouveau restaurant gastronomique Le Roannay à Francorchamps, nous donne quelques conseils et recettes aussi surprenantes que délicieuses.

CAROLINE BEAUVOIS



son onctuosité naturelle intérieure. « On mixe alors le tout et on obtient une sorte de purée, qui a énormément de goût. » Pas besoin d'ajouter de beurre ni de crème, souligne-t-il. Le chef accompagne cette purée d'un siphon au chèvre, soit une réduction de chèvre et de crème. « On va alors déposer cette émulsion par-dessus la purée, tel un nuage, et on ajoute un petit crumble de pain au levain et de lard de campagne. C'est vraiment une tuerie », sourit-il.

### Chaud-froid

Si la purée peut être servie chaude, pour cet amuse-bouche elle est proposée froide, surmontée d'un siphon de chèvre chaud. « Ça crée un chouette jeu de températures, qu'on travaille beaucoup au restaurant. Ici, c'est un amuse-bouche réconfortant, où on retrouve le côté riche du chèvre associé à la douceur, presque caramel, du butternut. »

Retrouvez les conseils du chef Mathieu Vande Velde en vidéo sur : [redaction.lavenir.net/recettes-courges](http://redaction.lavenir.net/recettes-courges)

**L**égumes d'automne par excellence, les potimarrons, butternuts, potirons et autres courges, se retrouvent bien souvent présentés en soupe. Aussi onctueuses soient-elles, il existe bien d'autres manières plus délicates de cuisiner ces légumes gorgés de vitamines. « C'est un produit assez intéressant parce que, hormis son côté sucré et doux, il y a différentes recettes et techniques pour le travailler », commente d'emblée Mathieu Vande Velde, ancien Top Chef (2021), qui officie derrière les fourneaux du nouveau restaurant gastronomique Le Roannay, à Francorchamps : le tout sous la gestion du chef David Martin, doublement étoilé au Guide Michelin

pour son restaurant La Paix. Et le butternut fait justement partie des légumes sublimes pour le moment par le jeune prodige à travers deux préparations. Enfilez votre tablier de cuisine, pour vous essayer à des recettes dignes d'un restaurant deux étoiles.

### Un amuse-bouche au butternut rôti et chèvre

« Pour réaliser une purée de butternut rôti, c'est très simple : il suffit de couper le butternut sans l'éplucher, d'enlever les pépins, et de mettre le tout au four avec un peu d'huile, d'ail, de poudre de romarin, de sel et de poivre. Laissez cuire à 200 degrés pendant 25 minutes », explique le chef.

La haute cuisson va permettre de caraméliser le légume, tout en gardant

# EN DÉLICIEUSE *salade*

Saviez-vous qu'il était possible de manger le butternut ou le potiron en version crue ? Voici la recette du chef, à essayer de toute urgence.

« **P**renez le potiron ou le butternut, épluchez-le et passez-le à la trancheuse ou à la mandoline pour réaliser des tranches très fines. On va alors faire mariner ces tranches dans un mélange de jus de citron vert, d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'un peu de vinaigre pour sushi. Laissez ensuite reposer 24 heures. C'est l'acidité du citron qui va cuire la courge, pour nous permettre de la manger crue. » Cette préparation peut être ajoutée à une salade composée, mais aussi utilisée sur un ceviche de poisson, un tartare de thon ou de bœuf, en fonction des goûts. « C'est une recette passe-partout, qui peut aussi être servie en accompagnement d'un poisson secchi chaud. C'est vraiment top ! »



## Trois VERSIONS

Pour surprendre vos invités, oubliez les grands classiques. Le chef vous invite à prendre le contre-pied, en partant sur la fraîcheur pour redynamiser les courges.



### Iodée

« La courge est un produit qui peut se marier avec beaucoup de choses. Mais il faut éviter de lomber dans la facilité en la proposant tout le temps avec de la volaille et de viande. On peut aussi partir sur l'iodé, en la proposant avec du poisson, des moules ou des huîtres », conseille le chef. « Une huile grillée à la courge, ça marche très bien aussi ! »



### Fromagère

Si la courge se marie délicieusement avec le chèvre, vous pouvez également la proposer avec de la straciatella di bufala. « Une base de crème de butternut, un morceau de straciatella par-dessus, assaisonné avec un peu de zeste de citron vert, d'aneth et de coriandre. Le tout servi avec un bon pain chaud à tempérer dedans ! »



### Lactée

La courge peut aussi être sublimer en version dessert. « Vous pouvez proposer un chouette morceau de courge glacé, confit ou rôti, servi avec une glace de lait ribot, par exemple. Ce qui va permettre d'avoir quelque chose d'hyperlactique ! »