



LES JARDINS DU GIESSEN



LONGUE DE NICE

NOM DE LA RECETTE	Page
GRATIN DE LONGUE DE NICE -1-	2
GRATIN DE LONGUE DE NICE -2-	2
RISOTTO À LA COURGE LONGUE DE NICE	3

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



LONGUE DE NICE

GRATIN DE COURGE LONGUE DE NICE – 1 –

- Ingrédients :
- 50 cl de Lait,
 - 10 cl de Crème Fraîche épaisse,
 - 2 Oignons,
 - 100 g de gruyère râpé,
 - 1 pincée de Noix de Muscade,
 - Sel, Poivre,
 - 1 kg de Travers de Porc.

Préchauffez votre four à 180°C. (Thermostat 6)

Épluchez et coupez la courge en rondelles.

Dans un plat à gratin huilé, disposez les rondelles de courges en couches de 2 cm.

Ajoutez l'oignon émincé, le gruyère râpé, sel, poivre, noix de muscade, persil et travers de porc.

Répétez l'opération pour réaliser 3 couches identiques puis versez la crème fraîche et le lait.

Mettez au four chaud et laissez cuire pendant 1 heure.

GRATIN DE COURGE LONGUE DE NICE – 2 –

- Ingrédients pour 2 pers. :
- 1 courge longue de Nice
 - 400 ml de béchamel (plus si vous faites le gratin dans un seul plat)
 - 1 gousse d'ail pelée dégermée et écrasée
 - 15 g de gingembre pelé et écrasé
 - 1 branche de thym
 - 1 demi oignon pelé dégermé et finement haché
 - eau, sel et poivre
 - 100g de fromage râpé

Peler la courge et la découper.

Dans une marmite, chauffez l'huile, ajouter l'oignon émincé, le faire roussir, puis ajouter l'ail et le gingembre. Les faire revenir quelques secondes, puis ajouter les morceaux de courge, le thym, le sel et le poivre, remuer le tout à feu vif pendant quelques minutes, en prenant garde que cela n'attache pas. Ajouter de l'eau jusqu'à mi hauteur et porter à ébullition. Laisser cuire pendant environ 20 minutes.

Au bout de ce temps, préchauffer le four à 200°C (th.6/7)

Dans 2 plats à gratin individuel, disposer la courge cuite, napper de sauce béchamel et ajouter le fromage.

Enfourner pendant 10 minutes, après cela, mettre le four sur grill et laisser le fromage gratiner.



LES JARDINS DU GIESSEN



LONGUE DE NICE



RISOTTO À LA COURGE LONGUE DE NICE

- Ingrédients pour 4 pers. :
- 2 oignons
 - 1 kg de courge
 - 300 g de Riz à Risotto
 - 25 cl de Vin Blanc,
 - 1,5 l de Bouillon de Volaille
 - 100 g de Parmesan râpé
 - 100 g de Beurre

Épluchez et émincez les oignons.

Coupez la courge en petits dés à peu près régulier.

Dans une sauteuse faites revenir à feu vif la moitié du beurre avec la moitié des oignons émincés, ils doivent dorer.

Ajoutez ensuite les dés de courge et couvrez, baissez à feu doux et laissez cuire une petite dizaine de minutes.

Pendant ce temps dans une autre sauteuse, faites fondre le beurre et revenir le reste des oignons, puis ajoutez le riz. Laissez-le devenir transparent, puis arrosez de vin blanc.

Une fois le vin blanc absorbé, mouillez régulièrement le riz avec le bouillon de volaille, louche par louche.

A mi cuisson du riz, réunissez courge et riz en une seule sauteuse, puis continuez à arrosez le riz une dizaine de minutes. Remuez régulièrement.

Lorsque le riz ne boit plus de bouillon et qu'il est tendre et crémeux, arrêtez la cuisson.

Incorporez le parmesan râpé et une grosse noix de beurre, mélangez délicatement et servez aussitôt.



Recette



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LONGUE DE NICE



Recette



Recette