



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# MUSCADE DE PROVENCE

NOM DE LA RECETTE	Page
SOUFLÉ DE COURGE	2
	2
SOUPE POTIRON + POIREAUX	3
SOUPE POTIRON + HARICOTS SECS	3
SOUPE POTIRON + POMMES DE TERRE + OIGNON	3
SOUPE POTIRON + FEUILLES DE CHOU	3
SOUPE POTIRON + PANAIS	3
SOUPE POTIRON + CÉLÉRI	3

NOM DE LA RECETTE	Page



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# MUSCADE DE PROVENCE



## SOUFFLÉ DE COURGE.

Ingrédients :

- 600 g de purée de courge
- 4 dl de lait
- 80 g de farine
- 4 œufs
- 60 g de gruyère râpé (facultatif)
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel, poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile.



## Recette

Faire chauffer l'huile, y ajouter la farine, bien mélanger avec une cuillère en bois. Laisser gonfler la farine sans cesser de remuer, sur feu doux.

Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs, le gruyère râpé, saler et poivrer.

Verser le lait froid, replacer sur feu doux et laisser épaissir tout en tournant, ajouter la purée de courge choisie et le paprika.

Battre les blancs en neige ferme, les incorporer délicatement à la préparation en soulevant la pâte. Verser ce mélange dans un moule à soufflé graissé et fariné.

Faire cuire 20 minutes à four moyennement chaud (th.5). Remonter la température à th.7 et laisser monter le soufflé encore 5 à 10 minutes.

Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Servir immédiatement.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# MUSCADE DE PROVENCE

### SOUPES

Ingrédients :  
- 1 POTIRON (ou autre courge)  
- Légumes au choix

#### Variante 1 : **POTIRON + POIREAUX**

Faire revenir les poireaux dans un peu de matière grasse (huile d'olive ou autre). Rajouter les dés de potiron. Recouvrir d'eau salée et laisser cuire une vingtaine de minutes.

#### Variante 2 : **POTIRON + HARICOTS SECS**

Cuire les haricots secs après trempage, de manière classique. Cuire le potiron (coupé en dés) couvert d'eau avec éventuellement une ou deux gousses d'ail. Passer au moulin à légumes. Lier avec un peu de crème fraîche. Rajouter Les haricots cuits. Assaisonner selon les goûts et saupoudrer de persil haché, comté râpé, etc.

#### Variante 3 : **POTIRON (variété aqueuse) + POMMES DE TERRE + OIGNON**

Faire cuire le potiron et les pommes de terre épluchés et coupés en dés avec l'oignon émincé dans de l'eau salée pendant 30 minutes environ. Passer au mixer.

Dans la soupière, on peut battre 2 jaunes d'œufs avec 6 cuillerées à soupe de crème fraîche, puis verser peu à peu la soupe chaude. Servir aussitôt en saupoudrant éventuellement de persil haché.

#### Variante 4 : **POTIRON + FEUILLES DE CHOU**

Débiter le potiron en dés. Couper le chou en fines lanières et le faire cuire quelques minutes dans un peu de matière grasse. Rajouter les dés de potiron, éventuellement de l'ail. Mouiller avec ½ à 1.5 litres d'eau environ. Laisser mijoter pendant 1 heure. Puis mixer légèrement.

On peut servir avec des tranches de pain grillé que l'on fait tremper dans la soupe.

#### Variante 5 : **POTIRON + PANAIS...** ou

#### Variante 6 : **POTIRON + CÉLERI...**

Penser à servir votre soupe en l'agrémentant de petits croûtons, d'ail frit, de persil haché, de basilic ou de pistou.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# MUSCADE DE PROVENCE



Recette



Recette