

ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE  
DE DÉFENSE  
DES DROITS DES  
PERSONNES  
RETRAITÉES ET  
PRÉRETRAITÉES

AQDR  
Alma



**BONNE HALLOWEEN**



23 octobre 2013

*R. and C. P. C.*

# Muffins à la courge et aux brisures de chocolat

<b>Préparation :</b>	<b>10 minutes</b>
<b>Cuisson :</b>	<b>15 à 20 minutes</b>
<b>Portions :</b>	<b>12</b>
<b>Degré de difficulté :</b>	<b>Facile</b>
<b>Courges suggérées :</b>	<b>Potagères, musquées, potirons</b>



## Ingrédients :

30 ml (2 c. à soupe) de beurre  
125 ml (1/2 tasse) de cassonade  
1 œuf battu  
250 ml (1 tasse) de purée de courge  
500 ml (2 tasses) de farine  
15 ml (3 c. à thé) de poudre à pâte  
125 ml (1/2 tasse) de lait  
60 ml (1/2 tasse) de brisures de chocolat  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille  
1 pincée de sel



1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Battre en crème le beurre avec la cassonade. Ajouter l'œuf et la chair de courge.
3. Tamiser les ingrédients secs et ajouter au mélange en alternant avec le lait.
4. Ajouter les brisures de chocolat et la vanille. Bien mélanger.
5. Déposer dans des moules à muffins huilés et cuire au four 20 minutes.

**Idée lunch !**

# Soupe froide

<b>Préparation :</b>	<b>15 minutes</b>
<b>Cuisson :</b>	<b>10 minutes</b>
<b>Portions :</b>	<b>4</b>
<b>Degré de difficulté :</b>	<b>Facile</b>
<b>Courges suggérées :</b>	<b>Musquées</b>



## Ingrédients :

- 1 l (4 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de courge coupée en morceaux
- 2 avocats pelés et dénoyautés
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 180 ml (3/4 tasse) de crème sure
- 1 pincée de piment d'Espelette en poudre

1. Dans une grande casserole, faire cuire la courge dans le bouillon de volaille 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
2. Couper la chair des avocats en gros morceaux et la déposer dans le bol du robot culinaire. Ajouter le jus de citron et réduire en purée.
3. Ajouter la purée d'avocat, la crème sure et le piment d'Espelette à la courge dans son bouillon. Passer à la moulinette jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
4. Si le mélange est trop consistant, ajouter du bouillon de poulet.
5. Refroidir au réfrigérateur quelques heures avant de servir.



**Idée lunch !**

# Tapenade

**Préparation :** 10 minutes

**Portions :** 6

**Degré de difficulté :** Facile

**Courges suggérées :** Potirons



## Ingrédients :

160 ml (2/3 de tasse) de purée de courge

125 ml (1/2 tasse) de fromage de chèvre

125 ml (1/2 tasse) d'olives noires dénoyautées et hachées

30 ml (2 c. à soupe) de crème

60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive

1 gousse d'ail hachée

60 ml (1/4 de tasse) de basilic frais haché

1. Mettre tous les ingrédients au robot culinaire et mélanger.
2. Servir avec des croûtons.

# Trempelette

**Préparation :** 5 minutes

**Degré de difficulté :** Très facile

**Courges suggérées :** Potirons



## Ingrédients :

60 ml (1/4 de tasse) de purée de courge

60 ml (1/4 tasse) de crème sure

1 oignon vert haché

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

1. Déposer tous les ingrédients dans un bol et mélanger à la moulinette.
2. Servir avec des bâtonnets de courge et autres crudités.

# Purées de courges gourmandes

Préparation : 5 minutes

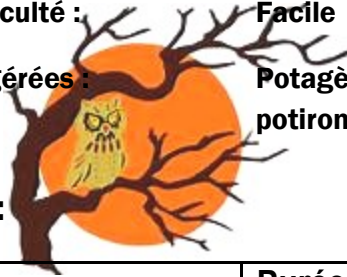
Cuisson : 20 minutes

Portions : 4

Degré de difficulté : Facile

Courges suggérées : Potagères, musquées, potirons

Ingrédients :



<p><b><u>Purée 1</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 500 ml (2 tasses) de purée de courge</li><li>✓ 30 ml (2 c. à soupe) de beurre</li><li>✓ 1 pincée de muscade moulue</li><li>✓ Sel et poivre au goût</li></ul>	<p><b><u>Purée 2</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 500 ml (2 tasses) de purée de courge</li><li>✓ 60 ml (1/4 de tasse) de fromage en crème</li><li>✓ 125 ml (1/2 tasse) de chapelure</li><li>✓ 1 pincée de poudre de piment d'Espelette</li></ul>
<p><b><u>Purée 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 500 ml (2 tasses) de purée de courge</li><li>✓ 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade</li><li>✓ 60 ml (1/4 de tasse) de fromage cheddar râpé</li></ul>	<p><b><u>Purée 4</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 500 ml (2 tasses) de purée de courge</li><li>✓ 30 ml (2 c. à soupe) de miel</li><li>✓ 5 ml (1 c. à thé) de cannelle</li></ul>

1. Mélanger les purées séparément et les déposer dans des ramequins.
2. Réchauffer au four à (200 ° F) 20 minutes.

# Potiron farci

<b>Préparation</b>	<b>20 minutes</b>
<b>Cuisson</b>	<b>2 heures</b>
<b>Portions</b>	<b>4</b>
<b>Degré de difficulté</b>	<b>Facile</b>
<b>Courges suggérées</b>	<b>Potagères et potirons</b>

## Ingrédients :

- 3 tranches de bacon
- 1 casseau de champignons tranchés
- 3 oignons verts hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché
- 2 tranches de jambon fumé coupées en cubes
- 250 ml (1 tasse) de crème
- 180 ml (3/4 de tasse) de fromage gruyère râpé
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 1 courge de 2 kg (environ 4,5 lb) évidée en soupière



1. Préchauffer le four à 350° F.
2. Dans une poêle, faire cuire le bacon. Éponger avec du papier absorbant et réserver.
3. Faire sauter les champignons, oignons verts et persil. Retirer du feu et ajouter le jambon, le bacon, la crème et le fromage.
4. Farcir le potiron, ajouter le bouillon et cuire 1 h 15 au four ou jusqu'à ce que la chair du potiron soit cuite.



# Croustade



<b>Préparation</b>	<b>15 minutes</b>
<b>Cuisson</b>	<b>45 minutes</b>
<b>Portions</b>	<b>2</b>
<b>Degré de difficulté</b>	<b>Facile</b>
<b>Courges suggérées</b>	<b>Potagères, musquées et potirons</b>

## Ingrédients :

1 petite courge coupée en deux, filaments et graines enlevés  
1 pomme pelée, épépinée et coupée en cubes  
45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable (ou de cassonade)  
30 ml (2 c. à soupe) de beurre  
1 pincée de cannelle

Garniture :      125 ml (1/2 tasse) de gruau  
                         45 ml (3 c. à soupe) de cassonade  
                         30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1. Préchauffer le four à 350° F.
2. Solidifier les demi-courges, en les entourant de papier d'aluminium (côté pelure).
3. Dans un bol, mélanger les morceaux de pommes, le sucre d'érable ou la cassonade, le beurre et la cannelle. Étendre ce mélange en parts égales dans les deux moitiés de courge.
4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture et étendre en parts égales sur les moitiés de courge.
5. Déposer les courges sur une plaque à biscuits et cuire 45 minutes.



*Astuce : Idéal réalisé avec les courgerons (courges poivrées), les courges carnivals et les petites citrouilles.*

Activité intergénérationnelle préparée par  
l'Association québécoise de défense des droits des  
personnes retraitées et préretraitées (AQDR Alma)  
en collaboration avec l'École Albert-Naud d'Alma



# Rendez-vous d'automne

Mettons l'accent sur  
les **SAINES** habitudes de **VIE...**

Programme organisé par le **CSSS de Lac-Saint-Jean-  
Est** et le comité des saines habitudes de vie

AQDR Alma  
20, rue Saint-Joseph Sud Alma (Québec) G8B 3E4  
418 480-1122

Courriel : [aqdralma@bellnet.ca](mailto:aqdralma@bellnet.ca)  
Site Web : [www.aqdralma.com](http://www.aqdralma.com)