

# LE PATISSON

## Historique

Le pâtisson est originaire d'Amérique centrale. Les Indiens consommaient les patissons avec du maïs et des haricots depuis très longtemps. Après la découverte du Nouveau monde, les Européens en rapportèrent en Europe pour les jardins botaniques, puis pour en faire la culture en tant que légume. Au 18ème siècle, le terme pâtisson apparaît car jusque là était nommé "pastitz" venant du vieux français.

Ressemblant beaucoup à leurs ancêtres, les variétés de courges actuelles sont nombreuses et se divisent en deux groupes: celles d'été et celles d'hiver. Le pâtisson appartient au groupe d'été de même que la courgette, la courge à la moelle et la courge d'Italie.

Le Pâtisson est également appelé « Bonnet d'électeur », « bonnet de prêtre », « courge du Congo », « couronne impériale », « soucoupe volante », « artichaut de Jérusalem », « artichaut d'Espagne », « arboufle d'Astrakhan »... le pâtisson porte divers noms qui témoignent et de son aspect curieux et de sa saveur.

## Des fibres ainsi que richesse minérale et vitaminique...

Pauvre en calories (parfait donc dans les régimes), il est en revanche riche en fibres et en eau qui le rendent digeste. Il offre par ailleurs un grand panel d'éléments minéraux (notamment du fer) et de vitamines A, C et B6.

Le pâtisson est antioxydant, diurétique, anti-anémique, antiviral, agit sur le système nerveux, sur le système immunitaire, sur le système digestif, donne du tonus, favorise la circulation sanguine, pour la solidité des os et des dents, pour le renouvellement des tissus.

## Valeurs énergétiques

Il est peu calorique avec 22 Kcal pour 100 gr consommé.

Composé à 95% d'eau, le pâtisson - comme la plupart des courges - est fort peu calorique. Il renferme peu de lipides, de protéides et de sucres. Mais il contient en abondance la précieuse provitamine A (100 mg pour 100 gr) et de la vitamine C (20 mg pour 100).

## Bien choisir le patisson...

Ils doivent être bien fermes avec une peau lisse sans traces de meurtrissures. S'ils doivent être consommés crus et/ou non pelés, choisir des patissons de petite taille.

Pour les personnes qui les cultivent dans leur jardin, il est préférable de les cueillir jeunes, ils sont plus goûteux.

## Les conserver

Les patissons se gardent une semaine dans un endroit frais et sombre.

## DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE PATISSON

Les jeunes patissons printaniers sont récoltés à mi-maturité et doivent être consommés rapidement. Ils peuvent se conserver de 3 à 5 jours mais sont toujours meilleurs le jour même ou le lendemain. En automne, à la récolte des fruits mûrs, ils se conservent plusieurs semaines et ont un léger goût de cœur d'artichaut. On peut aussi les peler et les couper en tranches fines ou en dés, puis les cuire à l'étouffée ou les gratiner 10 min.

Le pâtisson encore immature se prépare et se cuisine exactement comme la courgette. Il s'apprête en un tour de main: inutile de l'éplucher, on le lave rapidement et on le détaille en dés, en quartiers, en lamelles. Poêlé, sauté, cuit au four ou à la vapeur, le pâtisson développe une subtile saveur de fonds d'artichaut et sa chair fondante s'imprègne délicieusement des arômes des aliments qui l'accompagnent.

Le pâtisson est consommé en purée, velouté, confiture, poêlé, tarte et ce légume s'accommode fort bien dans les recettes de risotto, de gratin, en soufflé, farci et l'association avec les courgettes.

## RECETTES

### - Préparation:

A l'eau: mettez le pâtisson entier dans de l'eau bouillante et salée pendant 40 min environ de cuisson.

Au four: après avoir coupé le pâtisson en 2 et vidé, mettez à cuire au four pendant 40 min à 180° (thermostat 6).

### - Astuces:

Les très jeunes pâtissons peuvent être conservés dans du vinaigre. Ils se transforment alors en condiments qui accompagnent viandes froides et charcuterie. Ou encore, ils composent d'originaux apéritifs.

### - Les accords:

Il se marie avec bonheur avec de nombreuses herbes et épices (menthe, basilic, paprika, cumin...), des produits méridionaux (anchois, poutargue, brandade, tomate, poivrons...), des viandes hachées, des fruits secs, des fromages : chèvre, ricotta, parmesan...

Les pâtissons peuvent aussi se consommer bien mûrs. Leur chair dense est alors farineuse. Ils se cuisinent comme les autres courges : en velouté (à tester avec des noisettes grillées et du cerfeuil émincé), farcis, en gratin, en purée...

## A/ Verrines au pâtisson et au saumon

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- du saumon fumé
- de l'aneth (sèche ou fraîche)
- 1 pâtisson
- 100 g crème liquide
- du poivre
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 cuillère à café de citron vert
- 1 petite gousse d'ail

Préparation de la recette:

- Cuire à la cocotte le pâtisson et récupérer la chair.
- Mettre la chair dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et laisser s'assécher en pilonnant la chair pour avoir des "fibres".

- Ajouter alors l'ail + poivre. Laisser encore s'assécher. Retirer alors la casserole du feu et y ajouter la pincée de noix de muscade.
- Ajuster si nécessaire en sel, et bien poivrer.
- Mettre au frais.
- Monter la crème en chantilly. Mélanger 2 càs de la crème fouettée à la purée de pâtisson.
- Ajouter le citron vert dans la chantilly restante, poivrer.
- Dresser dans les verres, une couche de purée de pâtisson puis une couche de saumon émietté avec une pincée d'aneth et finir par une couche de crème chantilly en y déposant quelques graines de pavot.

Mettre au frais au minimum pendant 2 heures.

Facultatif : Quelques grains de pavot (pour la déco)

## B/ Velouté de pâtisson aux noisettes

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâtisson
- 60 g de noisettes
- 1/2 bouquet de coriandre
- 15 cl de lait végétal
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Plongez le pâtisson dans une casserole d'eau froide. Posez un poids dessus pour le maintenir dans l'eau. Montez à ébullition et faites-le cuire 30 min, il doit être tendre lorsque vous le piquez avec un couteau.
- Laissez refroidir 10 minutes.
- Ôtez la peau au couteau et coupez la chair en gros dés.
- Mixez-la avec les noisettes, ajoutez le lait pour obtenir la texture souhaitée.
- Filtrez pour ôter les morceaux de noisette les plus gros. Ajoutez ensuite la coriandre hachée.
- Assaisonnez à votre goût et portez le velouté sur le feu pour le monter à ébullition.

## C/ Mini-pâtissons au vinaigre

Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Ingrédients:

- 500 g de mini-pâtissons
- 6 dl de vinaigre de cidre
- Graines de moutarde, de coriandre, de poivre noir (1 c. à c. de chaque)
- 2 feuilles de laurier
- 50 g de gros sel

Préparation de la recette:

- Commencez par faire préchauffer votre four à 180°C.
- Lavez les pâtissons et coupez leurs deux extrémités.
- Plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 3 min avant de les

égoutter.

- Dans une terrine, saupoudrez-les de sel et laissez-les reposer pendant au moins 2 h.

- Portez à ébullition le vinaigre avec le laurier et les épices et maintenez le feu durant 3 min.

- Laissez infuser jusqu'à complet refroidissement.

- Dans des bocaux en verre fermant avec des caoutchoucs, disposez les

pâtissons préalablement rincés pour les débarrasser du gros sel.

- Versez le vinaigre réchauffé puis fermez hermétiquement.

- Rangez les bocaux au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Remarque : ces mini-pâtissons se dégustent au bout de 3 semaines et se conservent une année.

## D/ Velouté de pâtisson, bacon croustillant et éclats de noisette

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 pâtisson
- 1 grosse pomme de terre
- 1 grosse échalote
- 40cl de lait
- 40cl de bouillon de volaille
- 10g de beurre
- 4 tranches de poitrine fumée
- 1 poignée de noisettes entières
- persil
- noix de muscade
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Émincez finement l'échalote.

- Épluchez puis coupez en morceaux le pâtisson et la pomme de terre.

- Dans une cocotte, faites fondre le beurre sur feu moyen pour y faire revenir l'échalote. Ajoutez-y le pâtisson et la pomme de terre. Faites revenir quelques instants. Ajoutez le lait et le bouillon puis portez à ébullition.

- Couvrez puis laissez cuire sur feux doux pour environ 30 minutes.

Pendant ce temps, faites griller les tranches de poitrine fumée et concassez grossièrement les noisettes. Réservez.

- Une fois que les morceaux de pâtisson et de pomme de terre sont tendre, mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée.

- Ajoutez la noix de muscade et un peu de persil puis mixez à nouveau.

Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

- Servez dans des mini-cocottes (par exemple) en y saupoudrant les noisettes ainsi que le reste du persil et en y plongeant les tranches de poitrine grillée.

- Servez aussitôt.

## E/ Pâtisson en salade

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâtisson de 800 g
- 200 g crevettes roses cuites et décortiquées
- 1 cœur de fenouil
- 1 cœur de salade rouge
- 2 c.s. olives hachées
- 2 c.s. jus de citron
- 1 c.c. vinaigre balsamique
- 4 c.s. huile de colza pressée à froid
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Mettre le pâtisson dans une marmite, le couvrir d'eau. Cuire 30 minutes environ, il doit être juste tendre.
- Couper les cœurs de salade et de fenouil en fines rondelles.
- Fouetter le jus de citron, le vinaigre et l'huile. Saler, poivrer. Ajouter les crevettes à cette vinaigrette et mélanger.
- Lorsque le pâtisson est cuit, l'égoutter, attendre qu'il tiédisse, le découper afin d'en retirer le couvercle.
- Retirer les graines et réserver la pulpe coupée en dés.
- Les mélanger aux crevettes. Farcir le pâtisson de salade, de fenouil et de pulpe et arroser de vinaigrette.
- Parsemer d'olives et servir

## F/ Soupe de courge pâtisson au curry

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 gros oignon
- 10 g d'huile d'olive
- 400 g de courge
- 400 g de pâtisson
- 700 g d'eau
- 1 c à café de sel
- 1 c à café de curry

Préparation de la recette:

- Mettre l'oignon dans le bol et mixer 5 secondes à vitesse 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule ajouter l'huile d'olive et régler 4 minutes varoma vitesse 1.
- Pendant ce temps laver et éplucher la courge et les pâtissons et les couper en morceaux à l'aide du salad chef.
- A l'arrêt de la sonnerie, ajouter les morceaux de courge et de pâtissons Verser ensuite dans le bol, l'eau, la poudre de curry et programmer 20 minutes vitesse , température varoma.
- A l'arrêt de la sonnerie mixer 1 minute à vitesse 9.

Remarque: à servir dans la courge préalablement vidée et préchauffée pour maintenir la t° de la soupe.

## G/ Risotto à la crème de pâtisson, oignons rouges et courgettes

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 50 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 pâtisson
- 3 cuil. à soupe de crème liquide épaisse
- sel, poivre
- 140 g de riz à risotto (Arborio, Carnaroli)
- ½ oignon rouge (petite)
- 15 cl de bouillon de légumes
- 15 g de beurre demisel + 5 pour la finition
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive extravierge
- 160 g de courgettes
- 2 cl de vin blanc sec
- 15 g de parmesan râpé

Préparation de la recette:

- Le pâtisson: portez à ébullition de l'eau dans une casserole remplie à mi-hauteur.
- Entre temps, lavez le pâtisson. Dès l'ébullition, déposez le pâtisson entier dans l'eau et faites-le cuire 15 à 20 minutes (selon sa taille). Une fois cuit, égouttez-le et laissez-le refroidir.
- Une fois le pâtisson refroidi, découpez-en la calotte supérieure délicatement, pour obtenir un chapeau.
- Ensuite, prélevez la chair du pâtisson à l'aide d'une cuillère, en faisant attention à ne pas percer la peau.
- Coupez la chair du pâtisson en dès et versez-le dans le bol d'un mixeur.
- Ajoutez-y la crème, du sel et du poivre selon votre goût.
- Mixez le tout jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Les courgettes: lavez les courgettes, râpez-les en fines lanières et réservez-les.
- Le risotto: préparez le bouillon et réservez-le au chaud.
- Épluchez et émincez l'oignon et faites-le revenir sans coloration dans une casserole avec le beurre et l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devient transparent.
- Ajoutez le riz, remue-le à l'aide d'une cuillère en bois et faites-le cuire environ 1 minute, jusqu'à ce qu'il devient nacré (les grains du riz deviennent translucides).

- Ajoutez le vin blanc, laissez-le évaporer puis, baissez légèrement le feu, ajoutez les courgettes râpées et remuez pour les incorporer au riz.

- Ajoutez ensuite une louche de bouillon chaud, remuez délicatement le riz et ajoutez une deuxième louche de bouillon quand la précédente sera absorbée.

- Faites cuire le riz 10 minutes, en le remuant délicatement et en ajoutant une nouvelle louche de bouillon quand la précédente sera absorbée.

- Au bout des 10 minutes, ajoutez la crème de pâtisson au risotto, remuez et portez le risotto à cuisson: il vous faudra environ 8 à 10 minutes encore. Si nécessaire, ajoutez d'autres louches de bouillon au riz, jusqu'à la fin de la cuisson.

- Dès que le risotto est cuit, ôtez la casserole du feu et ajoutez-y une tranche de beurre demi-sel et le parmesan râpé. Mélangez le risotto pour le faire «mantecare» et rectifier-le éventuellement avec du sel.

Remarque: dressez le risotto dans le pâtisson, couvrez-en la moitié avec le chapeau et servez aussitôt.

## H/ Gratin de crabe aux patissons

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Remarque: recette réalisée avec un «thermomix», préparer ce gratin la veille, il n'en sera que meilleur.

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 550 g de pommes de terre
- 450 g de patissons
- 400 g de lait
- 50 g de beurre
- 1 c à c de sel
- 2 oignons
- 1 c à c d'ail
- 1 c à c de gingembre
- du thym
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à s de jus de citron
- 760 g de chair de crabe des neiges cuite

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 180°.
- Égoutter la chair de crabe, et réserver les pattes.
- Préparer la purée de légumes :
  - \* insérer le fouet dans le bol
  - \* éplucher les pommes de terre et les patissons, les couper en morceaux à l'aide du salad chef et les mettre dans le bol avec le lait et le sel.
- Régler 24 minutes à 100° fonction sens inverse vitesse 1 en ôtant le gobelet du couvercle.
- A l'arrêt de la minuterie, ôter la fonction sens inverse, ajouter le beurre et mixer 1 minute à vitesse 3.
- Faire revenir dans une sauteuse les oignons émincés avec l'ail, le gingembre, le citron, le thym et l'huile.
- Puis les ajouter dans la purée et mixer 10 secondes à vitesse 2 beurrer un plat à gratin.
- Répartir la moitié de la purée dans le plat.
- Parsemer ensuite le crabe sur la purée.
- Puis finir de répartir le reste de la purée, parsemer les pattes sur la surface du plat et cuire au four 40 minutes.