

Pâtisson : choix, préparation, conservation, cuisson et idées recettes

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquées.fr/article-patisson-choisir-11129785.html>

Le pâtisson est une variété de courge dite d'été (que l'on trouve également en automne) de la famille des cucurbitacées. Au Canada, on l'appelle aussi *petit pan squash* ou *patty squash*. Il se nomme aussi *artichaut d'Espagne*, *artichaut d'Israël*, *bonnet de prêtre*...

Le pâtisson se distingue des autres courges par sa forme rigolote, arrondie plus ou moins conique avec une couronne festonnée semblable à un chapeau de champignon. Il en existe plusieurs variétés. Les fruits, dont la taille normalement varie entre 10 et 30 centimètres peuvent être blancs, jaunes, verts ou orangés. Elle un léger goût d'artichaut. Attention, certaines sources lui donne aussi à tort les synonyme d'artichaut du pauvre ou de Jérusalem. En effet, ces deux derniers termes sont les synonymes donnés aux topinambours.



Astuces...

Les plus petits spécimens de pâtissons (8 à 10 cm de diamètre) se consomment avec la peau tout comme le [potimarron](#) et la courgette.

Conservez les graines pour en faire des [graines de courge séchées \(cuites\) au sel](#).

Choisir...

De manière globale, la courge pâtisson doit être ferme et dense. Leur peau doit être bien lisse et exempte de tâches tendres brunâtres ou noirâtres (le doigt ne doit pas sentir de résistance au niveau des tâches!!!). Préférez les pâtissons de petites et de moyennes tailles aux gros, la chair de ces derniers étant légèrement moins fine.



Conserver...

Les petits spécimens ne se conserveront que peu de temps, soit environ 1 semaine au frais. Blanchis quelques minutes à l'eau salée, ces petits spécimens peuvent se congeler entiers. Les plus gros ont la peau coriace et se conserveront plusieurs semaines au frais.

Consommer...

Cuite, la chair du pâtisson qui a un léger goût d'artichaut, se consomme telle quelle avec du beurre salé ou à l'huile d'olive.

De manière générale, côté légumes, le pâtisson se marie bien avec les poireaux, les oignons, les [pommes de terre](#), la [courgette](#), le [chou rave](#), les [blettes](#)... Côté fromage, le pâtisson se marie avec le [roquefort](#), la féta, la [brousse](#), le [comté](#)... Côté viande avec le [jambon](#). De plus ils s'associent bien aux [pommes et aux noix](#)!

Ils se dégustent en [purée](#), frits, en galettes, en [tarte](#), à la poêle, en rösti, en wok, en [gratins](#)... Pensez aux [pâtes](#) et aux risottos!

Préparer et les cuire...

Plusieurs méthodes sont possibles afin de récupérer la chair crue ou cuite. Il est plus facile de récupérer la chair des gros spécimens une fois blanchis. Pour récupérer la chair (crue ou cuite), prélevez un chapeau, retirez les [graines](#). Puis à l'aide d'une cuillère (ici parisienne) récupérez la chair en boulettes.



Vous pouvez aussi couper le pâtisson en tranches puis l'éplucher au couteau et ensuite le couper en cubes de la taille désirée.

Voici quelques temps de cuisson adaptés au pâtisson...

Cuisson à la vapeur... Le temps de cuisson à la vapeur est adaptée aux petits pâtissons, ceux dont le diamètre est inférieur à 10 cm. Dans ce cas, le temps de cuisson est d'environ 10 à 15 minutes.

Cuisson à l'eau... Utilisez une grande marmite dans laquelle vous déposez le pâtisson. Couvrez d'eau. Salez puis amenez à ébullition. Laissez cuire à l'eau bouillonnante pendant environ 15 pour les spécimens de taille moyenne et jusqu'à 30 minutes pour les plus gros. Ils sont prêts lorsque la pointe d'un couteau perce facilement la chair de la courge pâtisson. Refroidissez ensuite le pâtisson à l'eau froide.

Cuisiné à la poêle, à la sauteuse... Prélevez la chair crue ou cuite. Le temps de cuisson varie entre 15 (chair cuite) et 30 (chair crue) minutes. Ces temps varient aussi en fonction de la quantité de liquide (eau, eau de cuisson, bouillon...) que vous ajouterez ou non à la préparation. Au plus vous ajouterez de liquide, au plus vous réduirez le temps de cuisson.

Farcis au four... Le temps de cuisson varie entre 30 et 45 minutes. Préchauffez le four à 200°C (350°F). Prélevez le chapeau. Evidez la courge. Mélangez la chair (idéalement cuite pour les plus gros) avec de la sauce, des légumes que vous faites revenir à la poêle... Remettez la farce dans le réceptacle, saupoudrez de fromage ou ajoutez une couche de ravioles, remettez le chapeau et cuire le pâtisson farci au moins 30 minutes si la chair a été préalablement cuite et jusqu'à 45 minutes (voire 1 heure) si la chair est crue.

Cuisson au micro ondes... Ce n'est pas la méthode que j'utilise mais j'en parle pour ceux que ça intéresse! Percez le pâtisson de plusieurs trous. La poser entière au micro-ondes et la cuire à coups de 5 à 7 minutes à intensité moyenne. Répétez cette opération jusqu'à ce que la pointe d'un couteau perce facilement la chair de la courge. Attention! Ainsi préparée, la courge aura emmagasinée beaucoup de chaleur! Évitez de vous brûler!

Idées recettes

- [Conchiglioni farcis aux pâtissons, poireaux, céleri rave à la sauce blanche](#)
- [Courges pâtissons farcies aux ravioles et au jambon](#)
- [Gratin de courge pâtisson au roquefort](#)
- [Gratin de courge ou "lou tian de coucourdo"](#)
- [Pâtisson farci aux légumes d'automne \(blette, chou rave, oignon\) et comté](#)
- [Pâtisson farci aux pommes et aux noix](#)
- Pâtisson pané (*en préparation*)
- Pâtisson poêle aux oignons puis gratiné à la fêta (*en préparation*)
- Gratin de pâtisson farci au chèvre et à la noisette (*en préparation*)
- [Purée de pâtisson et pommes de terre](#)
- [Tarte à la courgette et au pâtisson, brousse, oignon et menthe](#)



- [Graines de courge séchées \(cuites\) au sel](#)
- [Que faire avec la courge de mon panier?](#)

