

# Comment cuisiner le patidou (courge) ?

## I. Présentation

Ce n'est pas la courge la plus présente dans nos plats et pourtant elle mériterait un peu plus de place : le patidou

### En direct de ces champs

Du point de vue botanique, le patidou appartient aux Cucurbitacées, et en particulier de l'espèce *Curcubita pepo* : l'espèce des courgettes, citrouilles, et coloquintes. Les *Curcubita pepo* sont originaires d'Amérique du Nord et l'on retrouve des traces de leur culture dès la préhistoire. Néanmoins, il est difficile de savoir d'où vient le patidou, entre une espèce native ou une espèce créée.

La plante est une liante courante ou grimpante, longue d'environ 1m-1M2. Elle, de grandes feuilles nervées, entières, à 5 lobes moyennement dessinés et des grandes fleurs jaunes. Les patidous apparaissent en été sur les fleurs femelles, sous la forme de petite courge forme obovoïde ou conique, dotée de nervures latérales, à peau blanche tachetée. Les fruits se récoltent quand le pédoncule est sec.

### Sur les étals

Les patidous sont présents sur les étals surtout pendant l'automne, entre fin septembre et début janvier. Ils se présentent sous forme d'une courge blanc crème, striée de vert, nervée. Un petit patidou pèse autour de 400 g ce qui en fait une portion pour une personne. Vous pouvez trouver des patidous plus gros si vos producteurs ne les trient pas.



---

## # II. Comment la cuisiner ?

### La préparer

La peau du patidou étant particulièrement dure, elle doit être retirée à moins qu'on l'utilise comme récipient.

Une des préparations les plus classiques est d'utiliser la courge en légume farci. Dans ce cadre, il est préférable de précuire la courge, découper ensuite un chapeau, retirer les graines puis placer la farce.

On peut également l'utiliser comme les autres courges à chair fermes : On retire la peau, les graines, et on utilise la chair en dés, en tranches, réduite en purée.. A noter qu'on peut se faciliter l'épluchage en précuissant la courge dans de l'eau bouillante.. tant qu'elle rentre dans vos casseroles ☐

## Dans quels plats ?

Le plat le plus classique est le patidou farci.

Le patidou ayant une chair ferme voire légèrement farineuse, il a l'avantage de tenir à la cuisson et donc se prêter bien à des poêlées de légumes, céréales, garnitures de viandes.

Comme toutes les autres courges, le patidou peut passer par la case soupe ou purée. Sa chair assez ferme permet de se passer de pomme de terre.

\*\*\*\*

## Comment l'associer ?

Le patidou a une saveur fine et douce (ie. moins forte que la butternut), tirant vers la noisette, donc il sera bien accompagné par un ingrédient le relevant.

Comme beaucoup de courges, le patidou se marie bien avec le thym, les herbes de Provence, la sauge. Il fonctionne très bien avec tous les fruits secs (noix, noisette, amande).

Il fonctionne bien avec les lentilles vertes fonctionne avec les lentilles vertes ou les haricots blancs. On peut également l'associer avec des céréales mais il faudra ajouter un élément pêchu.

Divers fromages s'associent très bien avec lui comme fromages de chèvres qui le relèvent, mais aussi les fromages de montagne comme le comté, le beaufort. Les oeufs aussi fonctionnent très bien avec, grâce au crémeux du jaune.

Côté viandes, il s'associe bien avec le poulet ou le canard. Un peu de lard fumé (notamment dans une farce) conviendra bien pour le relever.

---

## III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec cette courge :

- [Purée de patidou, lentilles et noix](#)
- [Patidou cocotte](#)
- [Pâtidou rôti et pois chiches](#)



Patidou rôti et pois chiches rôtis au four





Patidou cocotte (façon œuf cocotte)

Sources de l'article :

- [Wikipédia : Cucurbita Pepo](#)
- [Prince de Bretagne : Patidou](#)