



**TG**  
Torsten Götz

## SELLE DE CHEVREUIL / COURGE / PESTO DE GRAINES DE COURGE

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 60 MIN

TEMPS DE CUISSON : ?? MIN

### Ingrédients purée de courge

- 1 petit oignon
- 300 g de courge (épluchée)
- 1 c. à s. de beurre
- 5 g de ras el hanout (épice orientale)
- 10 g de mélange de curry fruité TG 17 Curry Sel/  
poivre
- ½ dl de vin blanc
- 1,5 dl de fond de légumes (doux)
- 2-3 dl de crème



### Préparation

Couper l'oignon en petits dés. Faire chauffer le beurre dans une casserole et y faire revenir les oignons. Ajouter la courge coupée en dés ; assaisonner avec du sel, du poivre, du ras el hanout et du curry. Faire revenir le tout brièvement. Arroser avec le vin blanc.

Ajouter le bouillon de légumes et la crème. Porter une fois à ébullition, puis réduire quelque peu le feu et laisser cuire la courge pendant environ 12 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Le fond se réduit alors légèrement.

Mixer finement le fond et la courge dans un robot ménager ou au mixeur. Passer éventuellement au tamis. Rectifier l'assaisonnement de la purée de courge.



*Mon conseil culinaire*

On peut aussi préparer la recette sans les épices orientales. Les remplacer alors simplement par un peu de noix de muscade, de cumin, de mélange d'épices tandoori ou autre.



**TG**  
Torsten Götz

## SELLE DE CHEVREUIL / COURGE / PESTO DE GRAINES DE COURGE

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 60 MIN

TEMPS DE CUISSON : ?? MIN

### Ingrédients selle de chevreuil

4 pièces de selle de chevreuil/d'entrecôte de 160 g chacune  
TG 5 Spice (épices hivernales pour gibier), sel et poivre, huile

### Préparation

Assaisonner délicatement les selles de chevreuil avec la TG 5 Spice, le sel et le poivre.

Faire chauffer la poêle. Dans un peu d'huile, saisir brièvement et à chaud les entrecôtes de tous les côtés.

Laisser cuire dans un plat pendant environ 10 minutes à 85 degrés jusqu'à ce qu'elles soient rosées.

### Ingrédients pesto de graines de courge

80 g de graines de courge  
1 bouquet de persil plat  
1 gousse d'ail  
20 g de parmesan  
1 dl d'huile d'olive vierge  
½ citron vert (zeste/écorce), sel, poivre du moulin

### Préparation

Faire griller les graines de courge dans une poêle chaude sans matière grasse (jusqu'à ce que l'on entende les graines craquer). Laisser refroidir à nouveau les graines. Mixer grossièrement les graines avec le persil plat lavé et effeuillé, l'ail et le parmesan. Ajouter l'huile d'olive progressivement. Ajouter le zeste de citron vert et assaisonner avec du sel.

*Mon conseil  
culinaire*

Les graines de courge brûlent rapidement, il faut donc toujours garder un œil sur la poêle. Ne mixez pas le pesto trop finement, il doit encore avoir du «mordant».

