



Bientôt c'est  
**HALLOWEEN!**  
Cherchez-vous une recette?

# GÂTEAU AUX GRAINES DE COURGE

## Une recette pour Halloween

### INGRÉDIENTS

Pour 2 moules à kouglof de (25cm Ø) ou 4 petits de (15cm Ø)

#### Pour le kouglof:

Spray de cuisson  
150g de beurre  
250g de sucre  
2 pincées de sel  
8 jaunes d'œufs  
300g de courge râpée  
300g de graines de courge finement hachées  
3 cs de cannelle en poudre  
½ cc de clous de girofle en poudre  
2 pincées de muscade en poudre  
200g de farine mi-blanche  
1 paquet de poudre à lever  
5 blancs d'œufs en neige

#### Pour la farce:

1 pomme râpée  
300g de fromage frais CH  
4 cs de sucre glace  
2 cs de jus de citron  
2 gouttes de colorant alimentaire rouge

#### Pour la décoration:

50g de fondant/massepain vert  
100g de sucre glace  
2 cs de jus de citron  
2 gouttes de colorant alimentaire rouge

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. **Pour le kouglof:** Batta le beurre, le sucre, le sel et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange devienne clair. Monter les blancs en neige. Peler la courge. La râper à la râpe à rösti. Ajouter la courge ainsi que les graines de courge finement hachées et incorporer les épices, la farine et la poudre à lever à la masse de jaunes d'œufs. Incorporer délicatement les blancs en neige. Verser la masse dans les moules graissés avec du spray de cuisson. Cuire 50 – 60 minutes, selon la taille du moule, dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180°C. Faire un test de cuisson avec une aiguille! Démouler et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.
3. **Pour la farce:** Râper la pomme à la râpe à rösti. Ajouter tous les ingrédients, bien mélanger.
4. **Pour la décoration:** Former un bâtonnet de fondant vert ou de massepain. Mélanger le sucre glace avec le jus de citron et le colorant alimentaire. Mélanger le glaçage.
5. **Remplir/décorer le gâteau:** Placer un kouglof à l'envers. Si nécessaire, redresser le fond avec un couteau. Appliquer sur le fond de la garniture (laisser 4 cs pour remplir le trou). Placer le deuxième kouglof, côté inférieur, sur la crème. Remplir le trou supérieur avec le reste de la farce. Garnir de glaçage rouge. Disposer la tige.

#### TIPS:

- Il est également possible de remplacer les graines de courge finement hachées par des noisettes ou des amandes.
- La chair de potiron peut également être remplacée par des courgettes.
- Le kouglof et la garniture peuvent être préparés quelques jours à l'avance. Bien emballés, ils se conservent 5 à 7 jours au réfrigérateur. Remplir juste avant de servir.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



MIGGA FALETT