



Les champs sont à nouveau émaillés de jaune et de vert: la saison des courges à huile est revenue.

Au royaume de la courge

À Griesbach, dans le canton de Schaffhouse, les Brüttsch ont fait de la courge à huile une affaire de famille. Ce légume fournit une excellente huile et des produits dérivés qui enrichissent notre cuisine.

TEXTE: ESTHER BIELER PHOTOS: BEAT BIELER
RECETTES & STYLISME: ANDREA MÄUSLI PHOTOS: DANIEL AESCHLIMANN





Tartinade aux pépins de courge

POUR env. 450 g
PRÉPARATION: env. 5 minutes

- 250 g de séré maigre
- 100 g de fromage frais nature, bien homogénéisé
- 3-4 cs d'huile de pépins de courge
- 70 g de pépins de courge, torréfiés, hachés grossièrement, quelques pépins entiers
- ½ cc de sel

PRÉPARATION Mélanger le séré avec le fromage frais, puis ajouter l'huile et les pépins de courge. Saler. Couvrir et garder au frais jusqu'au moment de servir.

VÉGÉTARIEN 🍌 RAPIDE ⏱
ÉCONOMIQUE 🗑️
SE PRÉPARE À L'AVANCE 📅

La production d'huile de pépins de courge en images: de la récolte dans les champs au remplissage des bouteilles joliment étiquetées, en passant par le pressage des graines oléagineuses. **En bas au milieu:** Rahel Brütsch avec son beau-père, Jakob Brütsch, tenant de belles courges à huile de Styrie devant la ferme de Griesbach.

Les cucurbitacées grossissent à vue d'œil dans les champs: l'automne est bien là. Longtemps, les courges ont été dépréciées. Tant et si bien qu'on n'en cultivait presque plus en Suisse. Mais les choses changent à partir des années 1990 avec l'arrivée de la fête d'Halloween, tout droit venue des États-Unis. On commence à voir des citrouilles partout. Transformées en lanternes, elles décorent portes et fenêtres le soir du 31 octobre. Dans les jardins communautaires, on fait pousser des spécimens de taille géante, qui sont exhibés et pesés dans des concours officiels. Sur le plan culinaire, il a néanmoins fallu du temps avant que les cucurbitacées ne retrouvent une place de choix dans nos assiettes. Hormis la soupe à la courge, la plupart des recettes ne présentaient aucun intérêt. Aujourd'hui, on trouve des dizaines de variétés de courges dans le commerce, ainsi qu'un choix incroyable de recettes: gâteaux, lasagnes, sugos, gratins, et même certaines boissons tendance comme le *pumpkin spice latte*.

Les courges sont un aliment précieux. Leur chair, mais surtout leurs pépins et l'huile qui en est issue contiennent beaucoup de vitamines et d'acides gras.

L'exploitation familiale et son moulin à huile

Dans le canton de Schaffhouse, à Griesbach et à Barzheim, la famille Brütsch se consacre exclusivement à la courge. Depuis 1998, elle cultive la courge à huile de Styrie avec d'autres agriculteurs. Cette variété est adaptée aux régions chaudes et sèches comme le nord du canton de Schaffhouse, où la pluviosité est faible. Au début, les Brütsch faisaient presser leur huile en Styrie (Autriche), puis dans un moulin à huile suisse. Jusqu'à ce que la famille décide, en 2017, d'installer son propre moulin au Griesbachhof. Un projet dans lequel Jakob Brütsch s'investit corps et âme. Son épouse Lydia a mis des années à tisser un réseau de magasins fermiers et de marchands proposant leurs produits. Aujourd'hui, c'est sa belle-fille Rahel qui est responsable de tout ce qui est marketing, vente et événements. Rahel et son mari Christoph dirigent leur propre exploitation seize kilomètres plus loin, à Barzheim, où les pépins de courges sont notamment lavés et séchés.

Rafael, l'autre fils de Jakob et Lydia, habite comme eux au Griesbachhof et se destine à reprendre la ferme. Sa sœur Cathrin et son époux Roman Gysel s'occupent de la maintenance des machines et aident au moment de la récolte. Et la quatrième génération est déjà là: trois garçons et deux filles, qui jouent souvent ensemble à la ferme.







Atelier de production de l'huile de pépins de courge: le Griesbachhof à Schaffhouse.

Spaghettis au pesto de graines de courge

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 minutes

LES SPAGHETTIS

500 g de spaghettis
eau bouillante salée

LE PESTO

100 g de graines de courge,
grillées, hachées
finement
1 bouquet de persil plat, ciselé
1 gousse d'ail, hachée
finement
1 citron bio, un peu de
zeste râpé, 1 cs de jus
1 dl d'huile de colza
3 cs d'huile de pépins de
courge
30 g de Sbrinz AOP, râpé
sel, poivre

SPAGHETTIS Cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée. Égoutter, en récupérant env. 1,5 dl d'eau de cuisson. Réserver.

PESTO Mélanger l'eau de cuisson réservée avec les graines de courge et tous les ingrédients, huile de colza comprise. Ajouter l'huile de pépins de courge et le sbrinz, assaisonner, bien mélanger. Servir avec les spaghettis.

VÉGÉTARIEN 🌱 RAPIDE ⌚
SE PRÉPARE À L'AVANCE 📅

Le produit phare de la Brüttsch erdverbunden GmbH est une huile de pépins de courge d'excellente qualité. Pour en obtenir un litre, il faut quelque 12 500 pépins! Soit environ 35 courges. La première étape consiste à laver et à sécher les pépins. Ensuite, on les étale dans des poêles en fonte. «C'est le moment de vérité», prévient Jakob Brüttsch. En effet, la torréfaction est décisive pour la qualité de l'huile: elle doit s'effectuer lentement et à la bonne température (une heure à environ 175 degrés). On ne chauffe pas à l'électricité, mais avec du bois de hêtre de provenance locale. «Ça doit crépiter, siffler, et sauter là-dedans», s'exclame Jakob Brüttsch. Je le crois sur parole!

Différentes spécialités et une foule de recettes

Une fois torréfiés, les pépins doivent encore être pressés. Non filtrée, l'huile est stockée dans des bidons, le temps que les résidus solides se déposent. Vient ensuite l'étape finale de l'embouteillage et de l'étiquetage.

Des visites guidées avec déjeuner ou dîner compris sont régulièrement organisées au Griesbachhof. Les produits sont vendus au magasin de la ferme et via la boutique en ligne: on y trouve la fameuse huile de pépins de courge, des graines de courges grillées et aromatisées, et un excellent mélange pour pain prêt à l'emploi. En deux temps, trois mouvements, il permet d'obtenir un pain divinement croustillant. Parmi les spécialités de la ferme, on trouve aussi de la farine de graines de courge. Cette farine est obtenue après séchage et mouture des «tourteaux», les résidus de graines après extraction de l'huile. Rahel Brüttsch s'en sert dans ses sablés parfumés et son pain aux fruits. La boutique en ligne propose aussi des *Wiigueteli*, des biscuits au vin typiques de la région, que Rahel Brüttsch garnit de graines de courge. La jeune agricultrice est une cuisinière hors pair. Elle publie régulièrement de nouvelles recettes à base de pépins de courge sur Instagram et sur Facebook. L'an dernier, elle a même sorti son premier livre de cuisine, intitulé *Rezepte aus der Ölmühle Griesbach* (Recettes du moulin à huile de Griesbach). Un talent qu'elle met également à profit lors d'événements organisés à la ferme, où les participants viennent savourer sa cuisine raffinée.

Envie d'un bon bol de soupe à la courge

Je balaie du regard les champs alentour, jonchés de courges rondes et fermes reposant sur des feuilles déjà flétries. En cette fin de journée, le soleil baigne le paysage d'une lumière chaude. La température s'est toutefois sensiblement rafraîchie. Je meurs d'envie d'un bon velouté de courge bien chaud! Tandis que j'arrose mon bol fumant d'une cuillère d'huile de pépins de courge fraîchement pressée, je ne peux m'empêcher de repenser aux paroles de Jakob Brüttsch: «Ça doit chanter, sauter et briller là-dedans». On est bien d'accord!

Infos et boutique en ligne sur
www.kuerbiskern.ch (en allemand)

Gâteau à la courge et crumble aux pépins de courge



POUR 12 parts
 PRÉPARATION: env. 50 minutes
 MISE AU FRAIS: env. 1 heure
 CUISSON AU FOUR: env. 50 minutes
 Pour un moule d'env. 25 cm Ø
 Papier cuisson pour le moule

LA PÂTE

150 g de farine
 1 pincée de sel
 50 g de sucre extra-fin
 100 g de beurre, froid, en morceaux
 1 jaune d'œuf
 1-2 cs de crème
 farine pour abaisser

LA GARNITURE

600 g de courge, p. ex. potimarron doux, en dés d'env. 2 cm
 130 g de sucre
 1 cc de sel
 3 dl de crème
 ½ gousse de vanille, les graines grattées
 1 p. de couteau de clou de girofle moulu
 ½ cc de cannelle en poudre
 un peu de noix de muscade, fraîchement râpée
 1-2 cs d'huile de pépins de courge
 4 œufs

LE CRUMBLE

25 g de farine de pépins de courge ou de pépins de courge, hachés
 25 g de farine
 35 g de beurre
 35 g de sucre
 chantilly ou crème fraîche, selon le goût

PÂTE Mélanger la farine, le sel et le sucre dans un récipient. Ajouter le beurre et malaxer jusqu'à obtenir un mélange sableux. Former un puits, y

mettre le jaune d'œuf et la crème. Travailler la pâte jusqu'à obtenir une consistance homogène, ne pas pétrir. Recouvrir de film plastique et laisser reposer au moins 1 heure au frais. Fariner légèrement le plan de travail et abaisser la pâte à env. 3 mm. Foncer le moule chemisé. Piquer régulièrement la pâte à l'aide d'une fourchette, remettre au frais.

GARNITURE Mettre la courge et tous les ingrédients, noix de muscade comprise, dans une casserole, porter à ébullition et faire mijoter env. 15 minutes en remuant de temps en temps. Laisser refroidir, puis réduire en purée. Ajouter l'huile de pépins de courge et les œufs, bien mélanger. Verser sur la pâte.

CUISSON AU FOUR Cuire env. 10 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200°C. Baisser la température à 150°C et poursuivre la cuisson pendant env. 30 minutes. Sortir du four, laisser refroidir.

CRUMBLE Mélanger du bout des doigts la farine de pépins de courge (ou les pépins de courge hachés) et la farine avec le beurre et le sucre, jusqu'à obtenir un résultat homogène. Répartir sur la plaque du four chemisée.

CUISSON AU FOUR Cuire 5-7 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C. Sortir du four, laisser refroidir, hacher ou briser le tout en morceaux.

GÂTEAU Couper les parts, servir avec de la chantilly (ou de la crème fraîche) et du crumble.

CONSEIL

La farine de pépins de courge est issue des résidus de l'extraction de l'huile. Elle n'en est pas moins riche en nutriments et en goût, et convient bien pour les recettes au four.

VÉGÉTARIEN 🍴 SE PRÉPARE À L'AVANCE 📅

