



# Tourte à la courge



*Recette d'Entraunes et de Comps,  
tirée du livre de Georges Domenge,  
« Cuisine de tradition du Var et des Alpes du Sud »*

**Préparation :** 10 min  
**Cuisson :** 15 + 45 min

**Ingédients :**

Pour la garniture :  
2 kg de courge, ail,  
1 tasse de lait, 1 œuf,  
100 g de fromage  
râpé, beurre,  
sel, poivre,  
1 kg d'oignons

**Pour la pâte :**

250 g de farine,  
½ sachet de levure,  
1 petit verre d'huile  
d'olive, 1 œuf,  
eau tiède

Émincer très fin les oignons, les saler et les laisser reposer 1h. Cette opération est facultative, mais elle enlève le goût 'fort' de l'oignon. Les rincer à l'eau puis les mettre dans une poêle et recouvrir d'huile. Faire cuire à petit feu. Blanchir la courge coupée en morceaux avec de l'ail. L'égoutter, saler et poivrer. Ajouter à la courge un œuf, une tasse de lait, le fromage râpé.

Pour la pâte, prendre la farine, le demi-sachet de levure, le petit verre d'huile et délayer avec un peu d'eau tiède. Pétrir vite. Laisser reposer 30 min.

Huiler la tourtière. Étaler la moitié de la pâte et en foncer le plat. Étaler la garniture, d'abord la courge, puis les oignons. On peut ajouter un peu de crème fraîche.

Recouvrir la tourtière avec le reste de pâte étalée. Souder les bords des deux pâtes et faire des ouïes sur le dessus.

Mettre à four moyen (th7) environ 30 min.



## Les courges

Si les courges, tout comme les choux, les légumineuses ou encore les oignons, étaient traditionnellement cultivées sur le territoire, c'est qu'elles pouvaient être conservées plusieurs mois, voire d'une année sur l'autre, et ainsi consommées durant l'hiver.

Les courges sont donc des légumes très présents dans les recettes traditionnelles, on en trouvait différentes variétés dans les jardins. Elles étaient préparées en tourtes, mais aussi en gratins, en soupes, ou encore constituaient la farce des fameux raviolis de courge. Cette spécialité locale était servie à Noël avec une sauce aux noix, dans les vallées du Verdon, de la Vaire et du Var.



## Les tourtes

Les tourtes étaient très présentes dans les modes alimentaires traditionnels, dans le Verdon, ainsi que sur l'ensemble du Massif des Alpes. Elles présentaient plusieurs avantages, à une époque où la vie était rythmée par les travaux des champs. Sa forme lui permettait d'être facilement transportable, et surtout ce plat représentait un repas complet : constitué de deux couches de pâte et d'une farce, il rassemblait à la fois des féculents et des légumes. On trouve donc de nombreuses recettes de tourtes, à la pomme de terre, aux épinards, à la courgette, à la viande...

On cuisait traditionnellement les tourtes dans le four du village. Le pain ayant besoin d'une certaine température pour sa cuisson, les tourtes étaient cuites juste avant, ce qui permettait d'attendre que le four ait atteint sa température idéale sans perdre de chaleur inutilement. C'était là un autre avantage à la fabrication des tourtes !

(Inventaire du patrimoine culinaire des Alpes du Sud du CETAL, 1989).

*Fiche recette éditée  
en 5 000 exemplaires par  
le Pays Asses-Verdon-Vaire-Var  
Conception et réalisation :  
Autrement dit communication  
04 92 33 15 33*