

# QUE FAIRE AVEC...

## ... une courge **Butternut** ?



*Chair orangée, dense, fondante, beurrée et au gout de noix.*

*Peau épaisse, à peler avant cuisson (sauf si farcie).*

### Purée de courge butternut au curry

- ✿ Eplucher la courge butternut. Ouvrir la courge en deux, retirer les graines et couper la chair en morceaux.
- ✿ Dans une marmite ou un faitout, faire revenir **1 cuillère à soupe de pâte de curry** (ou 1 cuillère à café de curry en poudre) dans **1 cuillère à soupe d'huile** jusqu'à ce qu'elle embaume. Ajouter **1 cuillère à soupe rase de graines de moutarde** (facultatif), **1 oignon** finement émincé puis la chair de courge.
- ✿ Mouiller avec **20 cl de bouillon de volaille**, couvrir et faire cuire à l'étouffée jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. La courge va absorber une partie du bouillon.
- ✿ Ecraser grossièrement les morceaux de courge avec le bouillon restant (ou passer le tout au mixeur si on n'aime pas la texture des morceaux).
- ✿ Ajouter du **lait ou du lait de coco** pour obtenir la consistance désirée, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir bien chaud.

\* \* \*

### Courge butternut farcie au fromage bleu et noix de cajou

- ✿ Couper le butternut en deux et ôter en les graines. Augmenter la cavité en enlevant un peu la chair du côté où il n'y a pas de graines.
- ✿ Découper **un fromage bleu** et le répartir dans la cavité. Saupoudrer **d'une gousse d'ail** écrasée, et arroser avec un **yaourt nature**. Parsemer **d'une poignée de noix de cajou**, poivrer. Napper de **4 c-à-c de miel**.
- ✿ Déposer les demi-courges dans un plat à four et enfourner pour 45 min à 1 h 30 à 180°C.
- ✿ Servir chaud et accompagner d'une salade verte.

\* \* \*

### Frites de butternut façon potatoes

- ✿ Eplucher la courge, ôter les pépins et couper en frites irrégulières.
- ✿ Dans un saladier, mettre les frites, de **l'ail en poudre**, de la **niora** (ou du paprika), du **sel**, du **poivre**, et 3 cuillères à soupe **d'huile d'olive**. Mélanger (avec les mains) et déposer les frites enduites sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- ✿ Enfourner 45 min dans le four préchauffé à 210°C (chaleur tournante).

\* \* \*

## Gratin de butternut au chèvre (4 personnes)

- ✿ Peler environ **600 g de butternut**, et la couper en fines tranches (retirer les graines dans la partie renflée).
- ✿ Couper **une buche de chèvre** en rondelle, et réserver **150 g de lardons**.
- ✿ Frotter un plat à gratin avec **une gousse d'ail**, qui sera ensuite hachée.
- ✿ Dans le plat, mettre une couche de butternut, quelques rondelles de chèvre, des lardons, un peu d'ail, puis recommencer jusqu'à atteindre le haut du plat.
- ✿ Verser **30 cl de crème fraîche** et couvrir avec **50 g d'emmental râpé**.
- ✿ Enfourner 45 minutes à 200 °C (ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce comme dans du beurre).

\* \* \*

## Crumble au parmesan et à la courge butternut

- ✿ Peler la **courge** et la couper en cubes. La faire cuire à la vapeur.
- ✿ Préparer le crumble, en mélangeant **100 g de farine**, **100 g de beurre** et **100 g de parmesan râpé**, puis le mettre au frais.
- ✿ Dans un wok, faire revenir **un oignon** et **une échalote** finement émincés dans un peu d'**huile d'olive**. Ajouter **un bouquet garni**. Ajouter la courge cuite et débarrassée de son eau. Laisser cuire à feu doux, et assaisonner à son goût, de **sel**, de **poivre** et de **muscade**. Verser **15 cl de crème fraîche liquide**, remuer et éteindre le feu pour laisser reposer.
- ✿ Verser la préparation dans un plat à gratin, recouvrir du crumble.
- ✿ Mettre au four 15mn, à 180°C à chaleur tournante et gril.

\* \* \*

## Hachis parmentier butternut et carottes (6 personnes)

- ✿ Éplucher et couper en morceaux **1 courge butternut**, **5 carottes** et **4 pommes de terre**. Les cuire à l'aide d'un cuit vapeur, environ 30 à 40 min.
- ✿ Faire fondre le beurre dans une poêle. Peler et couper **un oignon** en deux, puis finement dans le sens de la largeur. Faire suer l'oignon dans le beurre.
- ✿ Ajouter **500 g de viande hachée** et mélanger. Saler, poivrer et ajouter **une branche de persil**. En fin de cuisson, déglacer la viande avec **7 cl de vin blanc**.
- ✿ Une fois les légumes cuits, les réduire en purée et incorporer **2 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse** et **une pincée de muscade**.
- ✿ Dans un plat adapté au four, déposer la viande puis recouvrir par la purée. Râper des copeaux de **parmesan** ou saupoudrer la purée avec du parmesan pré-râpé.
- ✿ Préchauffer le four à 180°C et enfournez le plat. Cuire 20 à 30 min, jusqu'à obtention d'une surface gratinée.

\* \* \*