

La courge Butternut

La courge butternut appartient à la famille des cucurbitacées comme le concombre. Sa chair est beaucoup plus tendre que celle des autres courges d'hiver avec un petit arrière-goût de beurre.

On peut la faire bouillir, la cuire vapeur ou au four

Pour en rehausser la saveur, saupoudrer de sucre brun ou de cassonade.

Aux États-Unis, on la cuit en casserole pour accompagner la dinde de la Thanksgiving

Dans le sud, on en fait une purée qu'on monte ensuite avec de la crème fouettée, du lait condensé sucré et un peu de vanille. On remplace la crème par des oeufs, et une bonne cuillerée de beurre pour en faire une tarte.

On en fait aussi un gâteau que l'on sert avec de la crème fouettée sucrée au sirop d'érable 375 ml de fécule de maïs, 375 ml de purée de courge, 175 ml de sucre, le zeste et le jus d'une orange et 3 oeufs. Mélanger le tout et glisser au four 30 minutes environ à 180°C. ou 350°F.

Courge Butternut cuite au four

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 1/2 cuillère à café de cayenne en poudre
- une grosse pincée de sel
- huile olive
- 1 gousse d'ail hachée
- une poignée de gruyère ou d'emmental râpé

Préparation :

Couper la courge en deux, la vider, la peler à l'économe et la tailler en morceaux.

Déposer les cubes de courge dans une terrine, ajouter de la cayenne, du sel, arroser d'huile d'olive et d'ail, saupoudrer d'un peu de chapelure, couvrir d'une couche de gruyère ou d'emmental râpé.

Cuire au four, à thermostat 6 (180°C) une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres.

Soupe au butternut

Une courge musquée ou butternut
2 oignons
2 blancs de poireaux
1 gousse d'ail
1 cuil. à café rase d'un mélange 5 épices ou 4 épices
Noix de muscade
1 cube de bouillon
Huile d'olive

Pré-chauffez votre four sur 160°C (th. 5).

Lavez la courge puis coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
Retirez la partie filandreuse qui contient les graines.
Déposez les deux moitiés sur une plaque de cuisson, **face bombée en dessous**.
Badigeonnez l'intérieur de la courge avec de l'huile d'olive, à l'aide d'un pinceau.
Mettez au four pour une heure à une heure 30, ou jusqu'à ce que la chair soit très tendre.
Préparez 1 litre de bouillon (1 cube de bouillon dans 1 litre d'eau bouillante) et réservez.
Emincez les deux oignons et la gousse d'ail.
Emincez et lavez les deux blancs de poireaux.
Faites revenir ces légumes dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes, à feu très doux.
Ajoutez une cuil. à café rase d'un mélange « 5 épices », de la noix de muscade râpée et mélangez bien.
Ajoutez ½ litre de bouillon et laissez mijoter environ 15 minutes, où jusqu'à ce que les poireaux soient bien tendres.
Mixez ce mélange au mixeur plongeur ou dans un mixeur de type blender.
Lorsque la butternut est cuite, retirez la chair avec une grande cuillère puis ajoutez-la dans le mixeur. Ajoutez une partie du restant du bouillon et mixez.
Si la soupe est trop épaisse, rajoutez du bouillon et mixez à nouveau.
Assaisonnez en sel et poivre du moulin.