



La courge Butternut tient son nom de ses qualités gustatives, Butter comme Beurre et nut comme noisette. La courge qui à la douceur du beurre et le goût de la noisette.

La courge butternut peut se cuisiner comme le potimarron en purée, soupes, flans, poêlée, gratins...

SOUPE DE COURGE BUTTERNUT BIO POUR 3 À 4 PERSONNES

- 1 courge butternut bio
- 2 oignons
- 5 cl de cidre ou de vin blanc
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 50 cl de bouillon de poule
- 1 gousse d'ail
- Muscade et 4 épices

PRÉPARATION DE LA SOUPE DE COURGE BUTTERNUT BIO

Dans cette soupe, la douceur de la courge se marie très bien avec la chaleur des épices. N'hésitez pas à rajouter du fromage râpé et des croutons pour faire un repas complet.

Laver la courge. La couper en gros cubes. Dans un faitout, faire revenir les oignons émincés dans le beurre. Saupoudrer de farine et laisser cuire quelques minutes. Verser le bouillon par dessus tout en fouettant afin que la farine ne fasse pas de grumeaux. Ajouter le cidre ou le vin blanc, l'ail, la courge coupée en morceaux, 4 pincées de muscade et de 4 épices. Faire cuire environ 45 mn à petit bouillon. Mixer avec un robot plongeur. Goûter, si besoin, saler (attention le bouillon aura salé l'ensemble), poivrer. Servir bien chaud.

COURGE BUTTERNUT BIO FAÇON POTATOES POUR 2 À 3 PERSONNES

- 1 courge Butternut bio
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Cumin
- Paprika
- Sel et poivre
-

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 210°C.

- Laver la courge, la couper en deux, ôter les pépins et la couper en frites irrégulières.
- Les mettre dans un saladier, avec une gousse d'ail hachée, quelques pinçées de paprika et de cumin, du sel, du poivre et 3 cuillères à soupe d'huile.
- Mélanger le tout et le déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourner à four chaud pour environ 45 minutes en remuant de temps en temps.

à déguster bien chaud en entrée !

Poelée de butternut ,chataignes et champignons

Ingrédients

600 g de courge butternut épluchée et épépinée
200 g de châtaignes cuites et pelées
150 g de champignons de Paris congelés
20 noisettes
2 c. à soupe d'huile d'olive
sel aux herbes

pour 2 personnes (en plat) à 4 personnes (en accompagnement).

Dans un bol, couper en quatre chaque noisette et les châtaignes cuites et pelées. A l'aide d'un mixeur, hacher la courge butternut, épluchée et épépinée, en brunoise. Dans une poêle, mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire chauffer la courge butternut à feu moyen pendant 10 min. Réserver dans un récipient. Faire fondre les champignons dans la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter la courge, les noisettes et les châtaignes. Remuer doucement et laisser chauffer le tout 4 à 5 minutes. Saler à votre convenance. Déguster chaud.

Velouté de betterave et courge butternut bio

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (4 personnes) :

- 3 betteraves moyennes bio
- 1 patate douce bio
- 1 courge butternut moyenne bio
- 3 petites pommes de terre bio
- 2 cubes bouillon de poule bio
- 1 cuillère à café d'estragon séché
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 l d'eau

Préparation :

Peler et couper tous les légumes en cubes (pas trop gros, sinon, la cuisson sera plus longue).

Mettre tous les ingrédients dans un grand faitout, avec 1 l d'eau. Porter à ébullition et cuire 20 min (jusqu'à ce que les légumes soient tendres).

Quand les légumes sont tendres, passer le tout au mixeur.

Si trop épais, éclaircir avec un peu d'eau.

Servir avec une belle tranche de pain et du fromage de chèvre.

Velouté de butternut en chaud et froid de cajou de Valérie

Cupillard

Les glaçons de lait végétal sont à préparer la veille de façon à les démouler au dernier moment quand vous servirez un velouté très chaud de céleri-rave, de potimarron, de champignons... ou comme dans la recette suivante, de courge butternut.

Les glaçons au lait de cajou
Je prépare du lait de cajou en diluant une grosse cuillerée à soupe de **purée de noix de cajou** avec 15 cl d'eau (le plus simple est de mixer au blender).
Je sale avec un sel masala (sel rose et mélange d'épices dont curcuma, gingembre, carvi, fenouil...).

Il ne reste plus qu'à remplir un bac à glaçons et à placer au congélateur.

Le velouté de courge butternut
On épluche la courge butternut et on la coupe en morceaux dans une cocotte à fond épais.

Je couvre d'eau juste à fleur des légumes. La cuisson se fait sur feu doux.
On sale et on mixe pour obtenir un velouté épais.
On démoule deux ou trois glaçons par petits bols de soupe très chaude et on n'attend pas pour les servir !

Le gratin de courge butternut

Ingrédients pour 4 personnes

- une courge butternut
- 10 cL de lait de coco
- sel, poivre
- Parmesan (ou gruyère) râpé
- Noix de coco râpée (facultatif)

Tout d'abord laver et couper en morceaux la courge butternut.

La mettre à cuire à la casserole dans un grand volume d'eau pendant environ 20 min.

Quand la courge est tendre (on plante une fourchette dans sa chair pour le vérifier), la laisser un peu refroidir avant de l'éplucher (on peut le faire avant la cuisson, mais c'est beaucoup plus dur !).

Ecraser ensuite la courge avec une fourchette et ajouter le lait de coco.

Bien saler et poivrer.

Mélanger.

Mettre dans un moule à gratin.

Saupoudrer de parmesan et éventuellement de noix de coco râpée.

Mettre au four pendant 20 min à 220°C.

Peut se déguster avec du riz.

Crumble de courge butternut salé sans beurre et sans gluten

Ingrédients

1 petite courge butternut (env. 650g)

3 pommes de terre (env. 250 g)

70 g de farine riz

50 g de fromage sec de brebis

4 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de crème de soja

Pour 4 personnes.

Éplucher les pommes de terre et la courge, les couper en morceaux. Faire cuire à la vapeur 20 minutes environ. Préchauffer le four à 180°C. Pendant ce temps, préparer le crumble : mélanger dans un récipient à la fourchette ou du bout des doigts, la farine, l'huile, la crème soja et le fromage mixé en poudre. Huiler un plat à gratin. Déposer les morceaux de pommes de terre et de courge dans le plat et les écraser grossièrement en purée à l'aide d'une fourchette. Répartir le crumble par-dessus. Enfourner environ 20 minutes.

Variantes

- Vous pouvez remplacer la courge butternut par du potimarron.
- Pour les intolérants au fromage de brebis, vous pouvez remplacer celui-ci par de la poudre de noisettes, dans ce cas, rajouter également 1 c. à café de sel non raffiné.

Gratin de pommes de terre et butternut

Petits et grands vont adorer...

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Nombre de personne : 04 personnes

Ingrédients

1 kg de pommes de terre 1 butternut moyenne (courge) 60 cl de crème liquide sel, poivre et noix de muscade 100 g de gruyère râpé

Préparation

Alterner lamelles de pommes de terre et de butternut.

Saler, poivrer, saupoudrer de noix de muscade et couvrir de crème chaque couche de légume.

Couvrir de gruyère.

Cuire 50 mn à 210°C.

CAKE SUCRÉ DE COURGE BUTTERNUT ET NOIX

Vous étonnerez vos amis et surprendrez les petits gourmands avec ce cake à la courge. Une valeur sûre à l'heure du thé ou du goûter !

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 500 g de purée de courge Butternut (variante possible avec du potimarron)
- 150 g de farine
- 80 g de cerneaux de noix hachés
- 125 g de sucre roux
- 2 c. à s. d'huile
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure
- Le zeste râpé de 2 citrons

Recette :

- Brossez la courge, coupez-la en deux et enlevez les graines en creusant à la cuillère.
- Faites cuire 15 mn à la vapeur. Après cuisson, écrasez la pulpe au moulin ou à la fourchette pour obtenir une purée.
- Battez les œufs et le sucre dans un saladier, puis ajoutez la farine et la levure, la purée de courges, les noix hachées, une cuillère à soupe d'huile et de sel.
- Râpez le zeste des citrons sur le mélange.
- Versez la préparation dans un moule à cake huilé.
Faites cuire une heure à 180 °C.