

Recettes de la semaine

La courge Butternut se cuisine comme la pomme de terre, mais se prépare aussi en dessert. Elle révèle la finesse de ses arômes en sorbet, son petit goût de noisette en confiture, et tout son fondant dans les gâteaux. Son petit goût de noisette et son côté sucré permettent une multitude de recettes, de l'entrée au dessert. Moins aqueuse que celle du potiron, sa chair ferme s'apprécie crue, râpée en crudité, idéale avec des carottes. Pour l'éplucher plus facilement, trancher la Butternut d'abord en rondelles de 2 ou 3 cm. Inutile d'enlever la peau si c'est pour la mixer afin de réaliser une purée. Dans un potage, elle n'en sera que meilleure avec des châtaignes et du lait de coco. 'Butternut' préfère les cuissons douces, à la vapeur ou à l'étouffée, mais sa chair ferme et de bonne tenue supporte aussi un feu vif : poêlée avec d'autres légumes ou au four, en quartiers bardés de lard et même sous forme de frites, en duo avec des patates douces... Les épices (paprika, coriandre, muscade...) subliment avec bonheur sa douceur. La tester en crumble et en cake salé avec des lardons ou sucré avec du chocolat. Un délice sur un fond de tarte, dans une pâte à gâteau et aussi en confiture.

Houmous de butternut

100 gr de lentilles corail - 200 gr de butternut -
1 CS d'huile d'olive - 1 CS de pâte de sésame - 1
cc rase de curry - 1 cc de curry - 2 cc de graines
de courges - 1 cc de pavot - du persil

Rincez les lentilles corail. Coupez la butternut épluchée en dés. Dans une casserole, faites cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau bouillante et salée avec la butternut. Quand les lentilles sont cuites (les lentilles ont bien éclaté et la majorité de l'eau a été absorbée) coupez le feu. Ajoutez la pâte de sésame, le curry, le curcuma, le sel et le poivre. Mixer l'ensemble. Ajoutez l'huile d'olive et bien mélanger. Réservez l'ensemble au réfrigérateur jusqu'au moment de servir puis servez parsemé de graines de courge, de pavot et de persil effeuillé.

Clafoutis aux raisins

450 g de raisins blancs et noirs - 100 g de farine
- 40 cl de lait - 4 oeufs - 180 g de sucre semoule
- 20 g de sucre vanillé - 1 noisette de beurre

Préchauffez le four th.6 (180 °C) . Dans un saladier, ajoutez les œufs, le sucre et le sucre vanillé et fouettez bien en ajoutant le lait petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Egrainez les raisins. Lavez et séchez-les. Beurrez un moule à tarte. Mettez les raisins dans le moule. Versez la pâte par dessus et enfournez. Enfourez pendant 40 min. Sortez le clafoutis du four et laissez refroidir avant de servir directement dans le moule.

Butternut, brocoli et tofu à la sauce tahini crémeuse

1 courge butternut - 400 gr de brocoli - 300
gr de tofu ferme - 1 CS de sauce soja salée -
4 cc d'huile d'olive - 2 gousses d'ail hâchées -
1 CS de purée de sésame Tahin - 1 yaourt
nature - 2 CS de jus de citron - 1 CS de
graines de courges - 1 verre d'eau - Sel -
Poivre

Préchauffez le four à 230°. Faites mariner le tofu avec la sauce soja dans un bol pendant 10 min. Mettez le brocoli avec 2 CS d'huile d'olive, du sel, du poivre dans un autre bol. Mettez la courge avec 2 CS d'huile d'olive, du sel, du poivre et l'ail dans un plat allant au four et faites cuire 15 min. Retirez le plat du four et remuez, mettez la courge sur un côté du plat.

Mettez le brocoli de l'autre côté et placez le tofu au centre. Remettez au four et faites cuire jusqu'à ce que la butternut soit tendre soit 20-25 min.

Pendant ce temps, mélangez le tahin, le yaourt, le jus de citron, l'eau, le sel dans un bol.

Servez le tofu avec les légumes, nappez de sauce et parsemez de graines de courge.