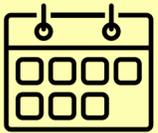


NEWSLETTER
OCTOBRE 2023
RECETTES À BASE DE
COURGE
BUTTERNUT

Emblématiques de l'automne et de l'hiver, les courges et potirons sont originaires d'Amérique du Sud.

Toutes les variétés de courges et de potirons sont issues de la grande famille des cucurbitacées, elles-mêmes regroupées en 3 familles (ou espèces), au sein desquelles plusieurs variétés coexistent. La courge butternut fait partie de la famille "Cucurbita moschata".



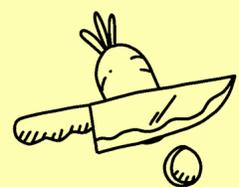
La pleine saison s'étend d'octobre à février.



La courge butternut contient +/-30 Kcal / 100g dont +/- 5.4g de glucides. On la connaît pour son goût plus sucré (par rapport à un potiron) mais pourtant, elle ne l'est pas plus que la carotte (qui comporte elle +/-7.6g de glucides/100g) ou encore la patate douce qui, elle, contient 18.3g de glucides/100g (comme la pomme de terre classique) . Comme les autres courges, elle est une source intéressante de vitamine A et de potassium.



Elle se conserve jusqu'à 3 mois dans un endroit frais et sec (idem pour les autres courges). Préférer les courges qui possèdent encore une partie de leur pédoncule car c'est le gage d'une bonne conservation (le pédoncule ralentit la déshydratation). Surveiller que l'écorce ne soit pas fissurée et exempte de traces de coup et veiller à ce que la courge soit (très) ferme au toucher. Une zone molle sera le signe d'un début de pourrissement.



Cuite (à l'eau, au four ou à la vapeur), la courge butternut se décline en de délicieuses préparations variées : purée (chaude) ou tartinade (froide), soupe, lasagne, gratin, frites au four, ou encore en cake (sucré ou salé).



A la vapeur

10-15 min (en tranches ou dés)

A l'eau bouillante

20 min (avec sel, oignon et feuille de laurier)

Au four

30-40min en dés ou frites

Source : ifel-wallonie.be - fruitsetlegumes.com - Aprifel- Ciqual



Cake au butternut - bacon - comté

**Pour 1 cake
(+/-10 grandes tranches)**

250g butternut
3 œufs
200g farine
1 sachet de levure
4 càs d'huile d'olive
200 ml crème fraîche 7% MG
60g comté
100g allumettes de bacon
20g cerneaux de noix
10g graines de courges
sel & poivre

1. Couper la courge en tranches de 2-3 cm puis couper l'écorce de chaque tranche. Détailler en dés qu'il faut faire cuire (soit à l'eau, soit à la vapeur, soit au micro-ondes). Réduire ensuite en purée.
2. Préchauffer le four en chaleur tournante à 200°C.
3. Dans un grand plat, mélanger les œufs, la farine, la levure, la crème et l'huile.
4. Incorporer ensuite la purée de butternut, le comté coupé en tout petits dés (ou râpé), les allumettes de bacon et les cerneaux de noix concassés. Saler et poivrer.
5. Disposer la pâte dans un moule préalablement recouvert d'un papier sulfurisé (plus facile pour le démoulage) et parsemer le dessus du cake avec les graines de courges.
6. Enfourner une quarantaine de minutes en disposant du papier sulfurisé sur le dessus du cake (afin que les graines de courges ne noircissent pas). Vérifier la cuisson en insérant un couteau propre au centre du cake, il doit ressortir sans trace.
7. Laisser refroidir avant de déguster.

Ce cake peut être servi en apéritif, en collation ou lors d'un repas (à la place du pain)



Pour 3-4 personnes

750 g de dés de butternut (1 cm de côté)
2 càs d'huile d'olive
1 càs de thym
1 càs de graines de sésame
1 pincée de piment de Cayenne
1 pincée de sel

Dés de butternut au thym et sésame

1. Détailler la chair de la courge en cubes d'1 cm de côté.
2. Dans un saladier, mélanger les dés de courge avec l'huile d'olive, le thym, les graines de sésame, le piment de Cayenne et le sel.
3. Déposer le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner dans un four préchauffé à 200°C pour 40 minutes de cuisson, chaleur tournante.

Selon vos goûts, ne pas hésiter à varier les épices ! Origan, paprika fumé, piment d'Espelette ou mélange d'épices (zaatar par exemple).

