

COURGE BUTTERNUT

De saison octobre à janvier



La courge Butternut est riche en eau et en fibres se qui la prend **peu calorique**.

Elle contient également une quantité intéressante de **vitamine A**, indispensable pour la bonne santé des yeux, de la peau et du système immunitaire.

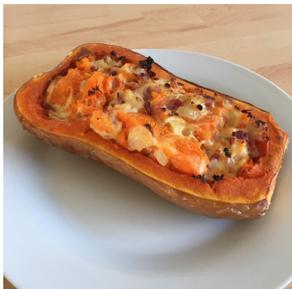
Comment le conserver ?

- dans un endroit sec et frais pendant plusieurs semaines/mois
- dans un congélateur pendant environ 6 mois



Pour éplucher plus facilement la courge Butternut tu peux la passer au micro-onde quelques minutes.

Butternut farcie



Préchauffer le four à 180°C

Enfourner la courge butternut coupée en 2 dans la longueur et épépinée pendant une petite heure

Faite revenir à la poêle un oignon et des lardons.

Sortez la courge du four et prélevez de la chair pour la mélanger avec les lardons, ajouter du fromage et de la crème.

Garnir les courges et faire gratiner une dizaine de minutes

Soupe de Butternut



Dans une casserole faire revenir un oignon avec un peu d'huile.

Découper en tronçons la courge, épépiner et éplucher avant de la couper en cubes.

Ajouter dans la casserole la courge, un bouillon cube et couvrir d'eau.

Mixer après environ 20 minutes de cuisson. Ajouter du cumin, du sel, du poivre.

BON APPÉTIT!

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de courges butternuts : lara.delongeville@hotmail.fr

