

LE LEGUME DE LA SEMAINE

LA COURGE BUTTERNUT

Aussi appelée « doubeurre », cette courge musquée venue d'Amérique du sud a une chair onctueuse. Légère en calorie, elle est riche en oligo-éléments (potassium, phosphore, calcium, zinc...). Bien doté en vitamines, ses fibres sont douces et efficaces sur le transit intestinal, permettent de réguler le cholestérol et ont un effet satiétogène.

Sa peau dure permet de la conserver longtemps (hors du frigo si elle est entière) ; mais elle peut se conserver 2-3 mois.

Soupe, gratin, purée, tarte...vous pouvez la cuisiner de toutes les façons, en voilà deux :

COULIS DE BUTTERNUT AU JUS DE POMMES

Ce coulis remplacera à merveille la traditionnelle crème anglaise pour accompagner un gâteau au chocolat et lui donnera une allure « halloween »...

Eplucher, épépiner et tailler **700gr de butternut** en dés. Les faire légèrement colorer dans une cocotte avec **30gr de beurre**, **70gr de sucre** et une pincée de **cannelle**.

Mélanger régulièrement et ajouter **75cl de jus de pomme** une fois que le butternut commence à se défaire en purée.

Mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant et verser un peu de jus de pomme si le coulis semble trop épais (il va s'épaissir en refroidissant).

FLAN SALE DE BUTTERNUT

Pratique à transporter, ce flan accompagné d'une salade constitue un repas complet.

Pour un côté plus festif, vous pouvez l'agrémenter de châtaignes ou de champignons.

Faire cuire environ **700gr de butternut** à l'étouffée : faire suer **un gros oignon** dans un peu **d'huile d'olive** et **trois gousses d'ail** écrasées. Ajouter le butternut coupé en morceaux (faire en sorte que la casserole soit bien remplie, sinon prenez la taille en dessous) avec un peu de **gros sel** et couvrir. Si vous aimez les épices, c'est le moment de vous en servir : cumin, coriandre, canelle...Au bout de 3 minutes, baisser le feu (ne pas ouvrir le couvercle, jamais au grand jamais!) et laisser cuire 20 minutes. Vous pouvez aussi le cuire à la vapeur.

Mixer cette chair et la mélanger à **3 œufs** et **300gr de faisselle (de chèvre par exemple) ou de grand suisse**.

Poivrer, rajouter quelques **graines de courge** pour le décor et enfourner pour 30 minutes à 180 °C (four chaud).