

# La courge BUTTERCUP, la plus sucrée !



- Les fruits généralement en forme de turban des courges buttercup se divisent en deux catégories selon qu'ils possèdent ou non une excroissance en forme de parachute, ou qu'ils sont simplement arrondis, en forme de couronne. La chair est sucrée, dense et non fibreuse, et l'écorce, parfois très dure. Les fruits, qui pèsent environ 1,50 kg, s'avèrent meilleurs lorsqu'ils sont consommés dans les deux mois suivant la récolte.
- La courge buttercup se conserve à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Elle peut se garder jusqu'à 2 mois si elle est en bonne condition et si la température se situe entre 13°C et 19°C. Laisser la partie de la tige qui reliait la courge à la plante et enlever toute trace de terre.
- Les courges sont riches en fibres, en vitamine A et en bêta-carotène.
- La courge Buttercup est utilisée pour les potages et les purées.

## *Purée de courge buttercup*

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 50 minutes

Portions: 4

- 1 courge buttercup d'environ 2.5kg
- 1 oignon moyen coupé en petits dés
- 4 gousses d'ail coupé en tranches
- 2 c. à table huile d'olive
- 2 c. à table romarin haché grossièrement
- 3 c. à table beurre
- 4 c. à table lait
- Sel, Poivre

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Couper la courge en quatre sur la hauteur et l'épépiner. Piquer la chair à plusieurs endroits.
3. Mélanger l'oignon, l'ail, l'huile et le romarin. Saler et poivrer. Remplir la cavité des quartiers de courge de cette préparation.
4. Cuire au four pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre.

5. À l'aide d'une cuillère, retirer la préparation d'oignon et la chair de la courge et les mélanger.

6. Ajouter le beurre et le lait. À l'aide d'un pilon à purée, réduire la préparation en purée. Saler et poivrer.