

La courge BUTTERNUT, la reine des potages !



- Les courges musquées, aussi appelées courges butternut, se distinguent par leurs feuilles réniformes et leurs fruits en forme de poire allongée. Leur pédoncule cylindrique est élargi à la base du fruit et leur peau, facile à peler. Leur chair orangée et sucrée est qualifiée de très bonne à savoureuse selon les variétés, qui se distinguent notamment par la longueur et la courbure du cou.
- La courge butternut se conserve à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Elle peut se garder jusqu'à 6 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.
- Cette courge est riche en fibres, en vitamine A et surtout en bêta-carotène.
- La courge butternut est utilisée pour les potages et les purées.

Potage à la courge butternut

Ingrédients

- 1 courge butternut (courge musquée) d'environ 1 kg
- 5 gousses d'ail en chemise (ne pas enlever la peau)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 3 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de gingembre hâché finement
- 2 c. à thé de poudre de curry
- 4 tasses de bouillon de poulet
- Sel, poivre

Préparation

- Couper la courge en deux. Retirer le centre et ses pépins à la cuillère.
- Badigeonner la courge et les gousses d'ail d'huile. -- Assaisonner de sel et de poivre.
- Préchauffer le four à 350F (190C).
- Utiliser une plaque de cuisson, la couvrir de papier d'aluminium.
- Déposer les deux moitiés de courge, faces coupées contre la plaque. Placer les gousses sous

les courges.

- Cuire au centre du four les courges jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ 45 minutes).
- Laisser tiédir.

- Une fois la courge tiédir, la peler et retirer l'ail grillé de sa chemise. Mettre de côté.
- Dans une casserole, à feu moyen, fondre l'oignon dans le beurre (approx. 10 minutes).
- Ajouter le gingembre et le curry. Continuer la cuisson pendant 1-2 minutes.
- Ajouter la courge, l'ail et le bouillon de poulet. Porter le tout à ébullition. Par la suite, réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant 10-15 minutes.
- Réduire le tout en purée à l'aide d'un mélangeur.

Note: Ce potage à la courge est encore meilleur le lendemain !!