

La courge Butternut : un délice en soupe, gratin, purée et vous pouvez y ajouter carottes, panais etc... mais aussi la râper et la déguster en crudités

### **PUREE DE COURGE BUTTERNUT AU CURRY**

Préparation 15mn cuisson 30 mn

1 courge butternut (environ 700g), 1 oignon, 20cl de bouillon de volaille, 1 cuillère à café de curry, Un peu de lait de vache ou de coco, 1 cuillère à soupe de graines de moutarde.

Eplucher la courge butternut. Retirer les graines et couper la chair en morceaux. Dans une marmite ou un faitout, faire revenir le curry dans une cuillère à soupe d'huile, ajouter les graines de moutarde, l'oignon finement émincé et la chair de la courge. Mouiller avec le bouillon, couvrir et faire cuire à l'étouffée jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. La courge va absorber une partie du bouillon. Ecraser grossièrement les morceaux de courge avec le bouillon restant, on peut aussi passer le tout au mixer. Ajouter du lait pour obtenir la consistance désirée, rectifier l'assaisonnement avec du sel et poivre. Servir bien chaud.

### **GRATIN DE COURGE BUTTERNUT**

Préparation 20 mn, cuisson 5 mn

1 courge de 1,2 kg environ, 200g de poitrine fumée

2 cuillères à soupe d'herbes hachées, persil ciboulette...

Sel, poivre, muscade, crème liquide, parmesan râpé

Eplucher la courge et couper les morceaux de 3 cm environ. Cuire les morceaux 5 minutes à la vapeur ou dans un fond d'eau non salée 10 à 15 minutes. Pendant la cuisson, hacher grossièrement la poitrine fumée (ou la couper en morceaux). Disposer les morceaux de courge et de poitrine dans un plat à gratin en mélangeant. Parsemer d'herbes hachées et de pignons de pin à votre goût. Assaisonner de noix de muscade et de poivre. Saler très légèrement. Verser un peu de crème liquide (5 cl) et saupoudrer de parmesan râpé. Enfourner 20 mn environ dans un four préchauffé (210°). Servir bien chaud avec une salade.