

Zoom sur : La courge butternut

Petite présentation...

La courge butternut est une variété de courge musquée, plante de la famille des cucurbitacées. Le mot « butternut » est en fait un anglicisme puisque le mot français pour désigner cette variété, est très peu connu : il s'agit de « courge doubeurre ». Cette courge est caractérisée par sa forme spécifique et se distingue des autres courges par une chair moelleuse et fondante après cuisson.



Ses atouts

La courge butternut contient 53 kilo-calories au 100g, elle est donc un peu plus calorique que la courge habituelle (20 kcal aux 100g). Sa chair est fibreuse : cela favorise le bon fonctionnement des intestins et favorise la satiété. La courge butternut contient du bêta-carotène ainsi que de la vitamine C.

Comment la cuisiner ?

La courge butternut est une véritable merveille : en effet, elle se cuisine de toutes les manières possibles et s'accommode très bien avec tout type d'épices : gratins, tartes, purées, gâteaux, rôties, farcies, en sauce dans un curry... Les idées pour cuisiner la courge butternut ne manquent pas !



La courge butternut se marie exceptionnellement bien avec la cannelle et les mélanges d'épices « 4 épices » (parfait pour l'automne), mais également avec le curry. De plus, la butternut donne une belle couleur orange aux plats, elle est donc l'alliée parfaite pour sublimer vos plats d'automne !