

## 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 !