Courge Butternut

Bienfaits pour la santé

- Contient des vitamines qui ont un rôle important dans la santé des yeux, de la peau et du système immunitaire.
- La couleur orange de la courge butternut est associée à une fonction protectrice des cellules du corps.

Entreposage

Dans un endroit frais, sec et sombre. Les courges coupées doivent être couvertes et gardées au réfrigérateur. Peuvent aussi être congelées et utilisées un autre jour.

Préparation

Laver l'extérieur de la courge avec de l'eau. Éplucher la peau doucement avec un couteau ou un économe. Couper sur la longueur et retirer les graines. Couper en cubes pour griller, bouillir ou cuire au four.

La soupe courge butternut

Ingrédients:

2 c. à thé d'huile
2 carottes moyennes, pelées et coupées
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
1/2 courge butternut, pelée et coupée en dés
1 pomme, pelée et coupée
4 tasses de bouillon ou de l'eau
Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une poêle, faire sauter à feu moyen l'huile, les carottes, l'oignon et l'ail, remuer jusqu'à tendreté.
2. Ajouter courge, pomme, sel et poivre au goût. Cuire pendant deux minutes.
3. Ajouter le bouillon, porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter en remuant occasionnellement jusqu'à tendreté (environ 25-30 minutes).
4. Réduire en purée ou écraser avec iun pilon à pommes de terre.

Portions: 6

*Recette adaptée de halfyourplate.ca