

Courge d'hiver



RÔTIE - coupez n'importe quelle courge en deux, badigeonnez-la d'huile, salez, poivrez et faites-la rôtir jusqu'à ce qu'elle soit tendre



EN SOUPE - préparez une soupe à la courge ou ajoutez des cubes de courge à une autre soupe, comme vous le feriez avec des carottes



EN SALADE - ajoutez des cubes de courge rôtie à votre salade



SUBSTITUTION - remplacez les pâtes par des courges spaghetti rôties et servez-les avec une sauce tomate copieuse



FARCIE - faites cuire une courge farcie d'une délicieuse garniture



EN PÂTISSERIE - utilisez de la purée de courge dans vos pâtisseries

Musquée



Spaghetti



Poivrée



Citrouille



La peau du courge est comestible lorsqu'elle est bien cuite. Retirez la peau si vous ne voulez pas que son côté moelleux altère la texture de votre plat.

Courge rôtie



Ingrédients :

- 2 courges musquées ou poivrées
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile
- une pincée de sel

Préparation:

1. Préchauffez le four à 375 °F.
2. Préparez une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé OU un spray antiadhésif OU graissez la plaque avec du beurre ou de la margarine pour que la courge ne colle pas.
3. Lavez la courge sous l'eau courante et séchez-la.
4. À l'aide d'un grand couteau robuste, coupez la courge en deux dans le sens de la longueur.
5. À l'aide d'une grande cuillère, retirez les graines et les filaments du milieu. Jetez ces morceaux.
6. Placez la courge, côté coupé vers le haut, sur la plaque, arrosez-la d'huile et saupoudrez-la de sel .
7. Frottez l'huile et le sel sur le côté coupé de la courge avec vos doigts.
8. Retournez la courge, côté coupé vers le bas, et faites-la cuire au four pendant environ 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit facile à piquer avec une fourchette.
9. Coupez la courge rôtie en tranches ou retirez la chair à l'aide d'une cuillère pour la servir. La peau est comestible si elle est bien cuite et aura une texture moelleuse.

Remarques:

- La cuisson côté coupé vers le bas donne un goût plus caramélisé et rôti. Si vous préférez, vous pouvez cuire la courge côté coupé vers le haut pour obtenir un goût plus cuit à la vapeur.
- La courge se marie bien avec un peu de sucré comme du sirop d'érable ou du sucre brun et des épices comme la cannelle. Ajoutez-les pendant les 10 dernières minutes de cuisson.