

# Courge Butternut



La courge Butternut (musquée ou doubeurre) est une courge dont la chair est plutôt ferme, mais moelleuse, et de couleur jaune-orangée. Elle présente un doux goût de noisette, légèrement sucrée. Elle se consomme crue ou cuite.

## Valeurs nutritives

La courge Butternut est riche en vitamine A, contribuant à la santé des os, des dents et de la peau, tout en jouant un rôle antioxydant. Elle contient aussi une bonne quantité de bêta-carotène qui pourrait améliorer des fonctions du système immunitaire.

## Conservation

Robuste, la courge Butternut se conserve tout au long de l'hiver dans un endroit frais, sec et bien ventilé.

## Consommation

La courge Butternut se consomme crue ou cuite, et peut s'apprêter de nombreuses façons. En potage, en purée, en sauté de légumes ou en gratin. À l'instar de la courgette, il est possible de s'en servir dans certaines recettes de dessert tel les gâteaux, biscuits ou muffins. Les graines se consomment rôties au four.

## Recette      **Velouté de courge Butternut et poireaux**

Ingrédients:

2	Courges Butternut
1	Oignon moyen haché
2 c. thé	Fleur d'ail hachée
250 g.	Poireaux
Quantité suffisante	Beurre clarifié
2 l.	Bouillon de volaille
1 t.	Crème 15 % à l'ancienne
Au goût	Sel et poivre
Au goût	Croûtons de pain caramélisés à l'érable
Au goût	Fromage de type cheddar de chèvre râpé
2 c. soupe	Ciboulette finement hachée pour décoration

- Éplucher les courges, retirer les pépins et couper la chair en petits cubes.
- Faire étuver les cubes de courge avec l'oignon, la fleur d'ail et les poireaux dans 2 c. soupe de beurre clarifié environ 10 minutes.
- Ajouter le bouillon de volaille, saler, poivrer et cuire de 25 à 30 minutes.
- Au robot culinaire, réduire le potage en crème.
- Verser le potage dans la casserole avec la crème, chauffer et présenter dans une soupière, saupoudrer de ciboulette hachée et servir avec croustons caramélisés à l'érable et fromage râpé.

Recette élaborée par André-Paul Moreau

## **Références**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=butternut\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=butternut_nu)  
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Doubeurre>

# Butternut squash

Butternut squash is a squash whose flesh is firm, but soft, and yellow-orange in color. It has a nutty, slightly sweet taste. It is eaten raw or cooked.

## Nutrition facts

Butternut squash is rich in vitamin A, contributing to the health of bones, teeth and skin, while playing an antioxidant role. It also contains a good amount of beta-carotene that could improve immune system functions.

## Preservation

Robust, Butternut squash can be stored throughout the winter in a cool, dry and well ventilated area.

## Consumption

Butternut squash is eaten raw or cooked, and can be prepared in many ways. In soup, puree, vegetables sauté or gratin. Like zucchini, it can be used in some dessert recipes such as cakes, cookies or muffins. The seeds are eaten roasted in the oven.

## Recipe

### **Cream of Butternut squash and leeks**

Ingredients :

2	Butternut squash
1	Chopped medium onion
2 tbsp. tea	Chopped garlic flower
250 g.	leeks
Sufficient quantity	Clarified butter
2 l.	Poultry broth
1 t.	Cream 15% old fashioned
To taste	Salt and pepper
To taste	Caramelized bread croutons with maple
To taste	Grated goat cheddar cheese
2 tbsp. soup	Chopped chives for decoration

- Peel the squash, remove the seeds and cut the flesh into small cubes.
- Stir squash cubes with onion, garlic flower and leeks in 2 tbsp. clarified butter about 10 minutes.
- Add the chicken broth, salt, pepper and cook for 25 to 30 minutes.
- In a food processor, reduce the soup to cream.
- Pour the soup into the saucepan with the cream, heat and present in a soup tureen, sprinkle with chopped chives and serve with caramelized croutons with maple and grated cheese.

Recipe developed by André-Paul Moreau

## **References**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=butternut\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=butternut_nu)  
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Doubeurre>