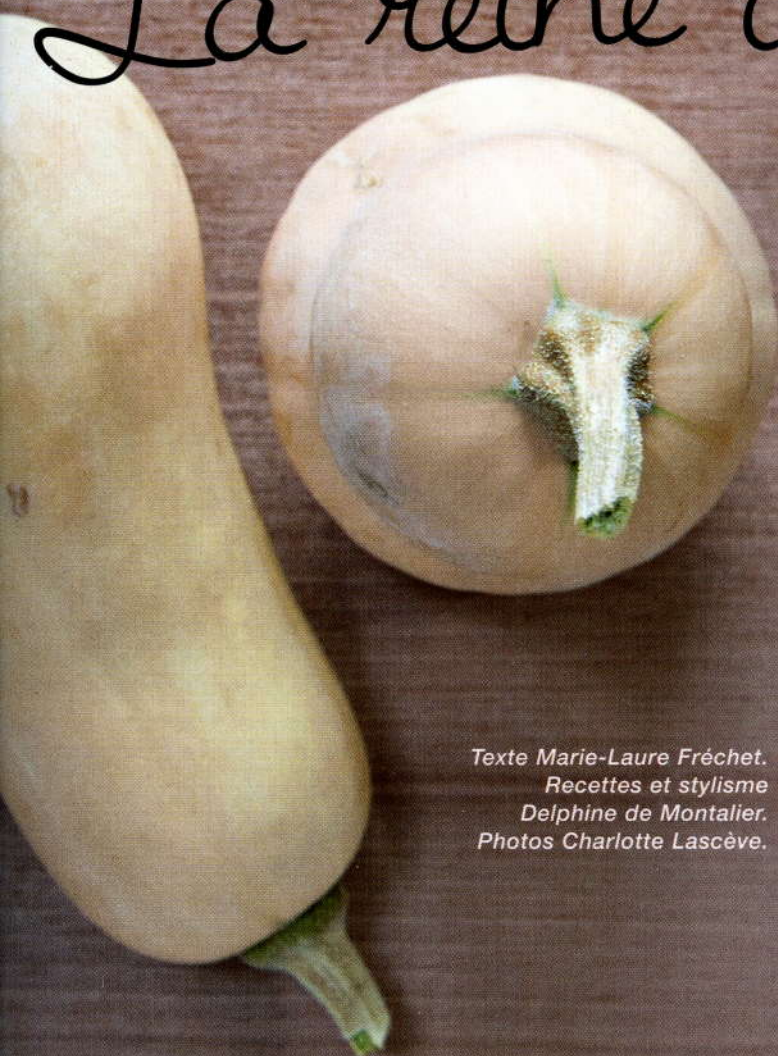


BUTTERNUT

La reine des courges



Texte Marie-Laure Fréchet.
Recettes et stylisme
Delphine de Montalier.
Photos Charlotte Lascève.

Une belle Américaine...

Les courges sont toutes originaires des Amériques, où elles s'épanouissaient déjà il y a plus de 12000 ans. Les Indiens les cultivaient plutôt pour leurs graines. Christophe Colomb les découvre à Cuba et les ramène en Europe. La *Cucurbita moschata* ou courge musquée, variété à laquelle appartient la butternut, vient plus précisément du Nord-Ouest de la Colombie et du Mexique. Elle est toujours très appréciée en Amérique du Sud, où elle garnit même des empañadas. Aux États-Unis, on la sert avec la dinde de la Thanksgiving ou en tarte sucrée.

Tout en rondeur, tout en saveur

Au milieu des autres courges qui rivalisent de couleurs et de formes bizarres, elle aurait tendance à passer inaperçue avec sa forme callipyge et sa peau pâle. À tort car c'est

Moins flamboyante que la citrouille, elle ne compte pourtant pas pour du beurre...

l'une des plus savoureuses parmi les quelque 800 espèces de cucurbitacées. Elle doit d'ailleurs son nom de butternut ou doub beurre à sa texture fondante et à l'impression de beurre qu'elle laisse en bouche. À la différence de son écorce claire, sa chair est d'un bel orange, riche en carotène. On peine à définir son goût, entre carotte et châtaigne, patate douce et noix fraîche. Il est en tout cas plus fin, moins rustique que le potiron, par exemple.

Sans tache et sans reproche...

On trouve la courge butternut à partir de septembre et jusqu'en février-mars. On peut la garder jusqu'à six mois dans un endroit frais. À condition de bien la choisir. Une courge butternut bien mûre est blanchâtre, légèrement saumonée. Il faut qu'elle soit bien ferme : si le doigt s'enfonce dans l'écorce, c'est qu'elle n'est pas assez mûre ; elle manquera alors de goût. La peau doit être bien lisse et sans tache ni craquelure. En main, elle doit paraître un peu lourde pour sa taille. Sinon, c'est qu'elle a commencé à se dessécher. À noter qu'il y a peu de perte dans la courge butternut car les graines se trouvent uniquement dans la partie arrondie. Un truc pour l'éplucher facilement ? Coupez-la horizontalement, en tronçons.

... mais pas dure à cuire !

Toutes les cuissons lui vont : on peut la faire bouillir, la cuire à la vapeur, au four, au micro-ondes... Précuite à l'eau, elle passe à la poêle ou s'accommode en gratin. Elle peut aussi agrémenter un couscous ou un curry. Réduite en purée, on peut la mélanger à des pommes de terre ou en faire une soupe. En version sucrée, elle se marie bien avec la cassonade et apporte du moelleux à une pâte à gâteau. À moins qu'on ne décide de la râper et de la croquer toute crue !

CRÈME DE BUTTERNUT ET CHORIZO

Gourmand

Prép. : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 6 personnes :

- 2 courges butternut ■ 1 l de bouillon de poule ■ 20 cl de crème liquide
- 24 petites tranches de chorizo ■ Poivre du moulin ■ Huile d'olive

- Épluchez les courges et coupez-les en morceaux.
- Mettez les morceaux de courge et le bouillon de poule dans une casserole.
- Faites cuire 12 à 15 mn à petits bouillons.
- Mixez ensemble la courge, le bouillon et la crème.
- Dans une poêle bien chaude, faites griller pendant 1 petite minute les tranches de chorizo et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Répartissez la soupe dans les bols, ajoutez les tranches de chorizo, poivrez légèrement et arrosez d'un trait d'huile d'olive.

Notre conseil vin : un régnié.

SALADE DE BUTTERNUT ET QUINOA

Original

Prép. : 20 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 6 personnes :

- 1 courge butternut ■ 200 g de quinoa ■ 4 c. à soupe de graines de courge
- 1/2 bouquet de coriandre ciselée ■ 1 c. à s. de miel liquide ■ Fleur de sel, poivre du moulin et huile d'olive

- Faites cuire le quinoa en suivant les indications du paquet (environ 15 à 20 mn) et laissez-le refroidir.
- Épluchez la courge butternut et tranchez-la en longs morceaux pas trop épais (1 à 2 cm d'épaisseur).
- Faites chauffer un peu d'huile dans une grande sauteuse et dorez les morceaux de courge à feu vif, puis couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 mn.
- Faites griller les graines de courge 2 à 3 mn dans une poêle bien chaude.
- Mélangez le quinoa, les graines de courge et la coriandre.
- Assaisonnez avec le miel et 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive. Poivrez et salez. Laissez tiédir la courge quand elle est cuite, puis mélangez à la salade.
- Servez immédiatement ou bien froid.

Notre conseil vin : un auxey-duresses blanc.



CONSEIL
N'oubliez pas de rincer le quinoa, avant la cuisson, pour lui enlever sa légère amertume.