

BUTTERNUT AU FOUR AVEC SON CROTTIN DE CHÈVRE



Recette d'automne La courge musquée, aussi appelée « butternut » est le fruit d'une plante potagère de la famille des Cucurbitacées qui regroupe également les melons et le concombre. La courge butternut fait partie des courges d'hiver qui se récoltent à pleine maturité et qui se consomment cuites. Cette courge a la particularité d'avoir un goût subtil de noisette qui est très apprécié. Caractéristiques du butternut Riche en potassium, phosphore et calcium ; Présence de fer et de manganèse ; Source de vitamine B6 et vitamine C ; Source de fibres ; Peu calorique.

-  15 minutes
-  1 heure et 15 minutes
-  2 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de courge Butternut
- 1 unité moyenne de crottin de Chavignol (fromage de chèvre) (80 g)
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais (48 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 grammes de poivre noir, poudre
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 5 grammes de thym, séché
- 30 grammes de pignon de pin
- 5 grammes de curry, poudre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Coupez le butternut en deux dans le sens de la longueur.
- 2° Évidez le butternut.
- 3° Râpez la gousse d'ail au-dessus d'un petit bol. Ajoutez la crème liquide et le curry. Salez, poivrez et mélangez.
- 4° Déposez le crottin dans les cavités du butternut. Ajoutez la crème à l'ail. Parsemez de thym, des pignons de pin et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- 5° Enfournerez pendant 60 minutes à 180°C.
- 6° Sortez du four. Servez un demi-butternut par personne. Dégustez avec une salade verte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (594 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	450 kcal	22 %
PROTÉINES	3 g	18 g	36 %
GLUCIDES	9 g	56 g	21 %
SUCRES	0 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	29 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	11 g	54 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	105 mg	621 mg	26 %