

Gratin de courge Butternut

Ingrédient :

1 grande courge butternut, 0.5 dl de crème légère liquide, 0.5 dl de lait, 2 c. à soupe de maïzena express pour sauce blanche, sel, poivre, 100 gr. de gruyère râpé

Préparation :

Préchauffer votre four à 220 degrés.

Découper votre courge butternut: peler, enlever les pépins puis découper en lanières fines.

Placer dans votre plat à gratin.

Dans un shaker, mettre votre crème légère liquide et le lait (faire en deux fois), saler, mettre la maïzena express puis poivrer. Bien shaker et verser sur les lanières de butternut.

Saupoudrer de gruyère râpé.

Recouvrir de papier d'aluminium.

Mettre au four 1 heure à 220 degrés. Enlever l'aluminium, et laisser dorer durant 10-15 minutes.

Enfin, faire patienter au four recouvert encore 1 heure à 150 degrés.

Velouté de courge Butternut

Ingrédients :

1 courge butternut, 2 échalotes, 1 c. à soupe d'huile d'olive, bouillon de volaille, 15 cl de crème fraîche, noix de muscade, huile de noix, noisettes concassées, sel

Préparation :

Pelez, épépinez et coupez votre courge butternut en petits morceaux.

Dans une sauteuse, faites dorer les échalotes finement coupées puis ajoutez la courge et faites-la suer. Couvrez ensuite de bouillon de volaille et laissez mijoter jusqu'à ce que la courge soit cuite.

Assaisonnez avec du sel et de la noix de muscade, ajoutez la crème puis mixez le tout (rajoutez ou non de la crème selon la texture désirée).

Pour dresser, versez le velouté dans le plat de service, déposez dessus quelques gouttes d'huile de noix, décorez de noisettes concassées et d'un tour de poivre du moulin.

Dégustez bien chaud avec des croutons de pain et des dés de fromage à tremper dedans.



QT'M LE BIO