

La recette. Butternut rôtie aux épices

La courge Butternut (ou Doubeurre en français) est une variété de courge musquée, de la famille des cucurbitacées, à la forme de poire et à la chair dorée/orangée.

Elle est riche en potassium, Provitamine A, calcium, magnésium et phosphore.

A déguster rôtie au four avec un peu d'épices !

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 petite courge butternut
- 2 noisettes de beurre
- 2 c. café de cassonade (sucre brun de canne)
- 1 c. café de quatre-épices
- $\frac{1}{2}$ c. café de piment doux (paprika ou Cayenne)
- 1 gousse d'ail écrasée
- poivre noir au moulin
- fleur de sel

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Couper la courge en deux dans la longueur. Épépiner.

Mélanger toutes les herbes et épices avec la cassonade et piler dans un mortier (ou au mixeur), jusqu'à obtenir une poudre assez fine. Saupoudrer la courge de cassonade pimentée

et frotter pour faire pénétrer dans la chair. Donner un tour de moulin à poivre. Déposer une noisette de beurre au milieu de chaque courge.

Enfourner et laisser rôtir une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre : la courge est cuite lorsque vous y piquez une fourchette sans rencontrer de résistance. Servir chaud, semé de fleur de sel.