

## ***Courge butternut hasselback avec sauce à la feta***

[ACCOMPAGNEMENTS](#) - [LÉGUMES](#) - [NOËL](#) - [RECETTES](#) - [THÉMATIQUES](#)



NOMBRE DE PORTION : 6

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

35 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 1H

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 courge butternut, pelure retirée, coupée en deux et pépins retirés
- 2 grosses gousses d'ail, coupées en petites tranches

### Sauce pour la courge :

- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 1/8 tasse de beurre fondu
- 1 c. table de miel
- 1/2 c. thé de sel
- Poivre au goût
- 1 c. thé de romarin frais, ciselé
- 1 c. thé de thym frais, ciselé
- 1 pincée de muscade

### Garnitures :

- Persil frais, ciselé, au goût
- Noix de grenobles ou graines de tournesol au goût
- Facultatif : dattes hachées ou canneberges séchées et filet de miel

### Sauce à la feta :

- 1 tasse de ricotta
- 1 c. thé de miel
- 1/3 tasse de feta, rincé
- 1 gousse d'ail, haché

- 2 c. table d'herbes fraîches (romarin, thym et basilic), ciselées
- Un trait de jus de citron
- Le zeste d'un citron
- Sel et poivre au goût

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Peler la courge.
3. Couper la courge en deux sur le long et retirer les graines.
4. Déposer une moitié de courge face coupée vers le bas sur une planche à découper.
5. Mettre une baguette chinoise de chaque côté de la courge. Elles serviront de guide pour couper la courge sans passer au travers.
6. Couper la courge en fines tranches en prenant soin de ne pas couper jusqu'au bout. Ça vous fera une courge hasselback (comme un accordéon). Réserver et faire la 2e moitié.
7. Insérer des fines tranches d'ail entre les tranches de courge en prenant soin de sauter un espace entre chaque insertion.
8. Déposer vos courges sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
9. Mélanger les ingrédients de la sauce pour la courge dans un petit bol.
10. Badigeonner généreusement les courges en vous assurant d'en mettre un peu dans les cavités.
11. Enfourner pendant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit bien cuite.
12. Pendant ce temps, mélanger au robot culinaire les ingrédients de la sauce à la feta. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
13. Étendre la sauce à la feta dans un plat de service. Déposer les courges cuites sur celle-ci.
14. Garnissez d'herbes fraîches, d'un filet de miel, de noix et de fruits séchés au goût.
15. Servir en accompagnement de votre protéine préférée.