

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion :



Technique de préparation des courges

Courge spaghetti :

Ingrédients:

- Une courge spaghetti
- Eau

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Couper la courge en deux sur le sens de la longueur.
3. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère.
4. Déposer les courges, chair vers le bas, dans un grand plat allant au four.
5. Ajouter un fond d'eau.
6. Enfourner pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que votre doigt s'enfonce facilement sur le dessus de la courge.
7. À l'aide d'une fourchette, défaire la chair !
8. Servir avec une sauce de votre choix (sauce à la viande, sauce végétale ou pesto)

Purée de Courge Butternut:

Ingrédients:

- Une courge Butternut
- 4 tasses de bouillon de légumes non salé
- Beurre non salé au goût
- Sel et poivre
- Un peu de muscade râpé
- Un zeste d'une demi orange
- Jus d'une demi orange



Marche à suivre :

1. Couper votre courge en deux sur la largeur pour la stabiliser.
2. Retirer la pelure.
3. Couper ensuite les morceaux de courge sur la longueur.
4. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère.
5. Couper la courge en cube en gros morceaux (trop petit, ils absorberont trop l'eau)
6. Mettre les courges dans un chaudron et verser le bouillon de légumes.
7. Couvrir et porter à ébullition.
8. Cuire jusqu'à ce que le tout soit tendre soit environ 20 minutes. Ne pas trop cuire pour éviter que ça soit trop liquide.
9. Égoutter.
10. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur .
11. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
12. Ajuster l'assaisonnement au besoin.

Courge poivrée :

Ingrédients:

- 1 courge
- 4-6 gousses d'ail du Québec
- Huile
- Poivre et sel
- Branches de thym

Marche à suivre :

1. Préchauffer votre four ou votre BBQ à 425 F.
2. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur.
3. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère.
4. Couper votre courge en tranche en suivant les lignes de la courge.
5. Déposer les courges dans une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
6. Écraser grossièrement les gousses d'ail et les mettre avec la pelure sur la plaque.
7. Mettre un filet d'huile.
8. Déposer le thym préalablement effeuillé.
9. Saler et poivrer.
10. Bien enrober les courges d'huile.
11. Enfourner et faire cuire 15 minutes de chaque côté.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2017/09/chef-technique-de-preparation-courges.html>