

1. Butternut Rôti au Four : Simplicité et Gourmandise

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika doux
- Fleur de sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffe ton four à 200°C.
2. Coupe la butternut en cubes, sans l'éplucher.
3. Dépose-les sur une plaque, ajoute l'huile, les épices, sel et poivre.
4. Enfourne 30-35 min en retournant à mi-cuisson.

Astuce magique : Ajoute un filet de sirop d'érable avant cuisson pour un effet caramélisé.

À servir avec : Yaourt citronné, quinoa chaud, salade roquette-feta.

2. Purée de Butternut à la Vanille

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 1 gousse de vanille ou extrait
- 20 cl de lait (végétal ou animal)
- 1 c. à soupe de beurre ou margarine
- Sel, poivre

Préparation :

1. Coupe la butternut en dés, cuis-la à la vapeur.
2. Mixe-la avec le lait chaud infusé à la vanille.
3. Ajoute beurre, sel, poivre, et mixe à nouveau.

Astuce magique : Une touche de crème de coco ou de muscade rend le tout irrésistible.

À servir avec : Magret de canard, dinde rôtie, steak de lentilles.

3. Pâtes à la Crème de Butternut et Sauge

Ingrédients :

- 300 g de pâtes
- 1/2 courge butternut
- 10 cl de crème
- 6-8 feuilles de sauge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, parmesan

Préparation :

1. Cuis la courge à la vapeur, puis mixe-la avec crème, huile, sel, poivre.
2. Fais revenir les feuilles de sauge dans une poêle.
3. Mélange la sauce avec les pâtes cuites et sers.

Astuce magique : Ajoute du zeste de citron ou levure maltée pour l'umami.
À servir avec : Salade de jeunes pousses, champignons à l'ail.

4. Risotto Crémeux au Butternut

Ingrédients :

- 200 g de riz arborio
- 1/2 courge butternut
- 1 oignon
- 1 cube bouillon, 10 cl vin blanc
- 40 g de parmesan, 20 g de beurre

Préparation :

1. Fais revenir l'oignon, ajoute le riz, nacre-le.
2. Ajoute la courge en dés, puis le bouillon louche par louche.
3. Termine par beurre et parmesan hors feu.

Astuce magique : Jus de pomme à la place du vin pour une douceur unique.

À servir avec : Noisettes torréfiées, copeaux de parmesan, chips de sauge.

5. Salade Tiède Butternut Rôti et Quinoa

Ingrédients :

- 200 g de quinoa
- 1/2 courge butternut
- 2 poignées de roquette
- Graines, huile d'olive, miel, vinaigre

Préparation :

1. Rôtis les dés de courge à 200°C.
2. Fais cuire le quinoa, laisse-le tiédir.
3. Mélange le tout avec la roquette et la vinaigrette.

Astuce magique : Ajoute des morceaux de feta ou chèvre frais.

À servir avec : Velouté de poireaux, compote pomme-cannelle.

6. Frites Healthy de Butternut au Four

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Paprika fumé, sel, poivre

Préparation :

1. Coupe la butternut en bâtonnets.
2. Enrobe-les de fécule, huile, épices.
3. Enfourne 30-35 min à 200°C.

Astuce magique : Repos au frigo 30 min avant cuisson pour + de croustillant.

À servir avec : Ketchup maison, burger veggie, œuf au plat.

7. Curry Végétarien Butternut et Pois Chiches

Ingrédients :

- 1/2 courge butternut
- 1 boîte de pois chiches
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 20 cl de lait de coco
- Curry, curcuma, cumin

Préparation :

1. Fais revenir oignon, ail, épices.
2. Ajoute courge, lait de coco, mijote 25 min.
3. Incorpore pois chiches, cuis encore 5-10 min.

Astuce magique : Une cuillère de purée de cacahuète dans la sauce = crémeux fou.

À servir avec : Riz basmati, coriandre fraîche, naans maison.

8. Lasagnes Végétariennes Butternut Épinards

Ingrédients :

- Feuilles de lasagnes
- 1/2 butternut, 300 g d'épinards
- Béchamel maison (lait, beurre, farine)
- Fromage râpé

Préparation :

1. Fais revenir courge et épinards.
2. Prépare une béchamel classique.
3. Monte les couches, finis par fromage. Enfourne 35-40 min à 180°C.

Astuce magique : Une cuillère de moutarde douce dans la béchamel.

À servir avec : Salade de fenouil, compote poire ou gâteau aux noix.

9. Houmous Original au Butternut Rôti

Ingrédients :

- 200 g de butternut rôti
- 200 g de pois chiches
- Tahini, ail, citron, cumin, huile d'olive

Préparation :

1. Rôtis la courge au four.
2. Mixe avec pois chiches, tahini, ail, citron, huile.
3. Ajuste la texture avec un peu d'eau si besoin.

Astuce magique : Épluche les pois chiches pour un houmous ultra lisse.

À servir avec : Pita chaud, légumes croquants, sandwich veggie.

10. Pizza Butternut et Gorgonzola

Ingrédients :

- Pâte à pizza
- Butternut rôtie, gorgonzola
- Oignon rouge, crème, noix, roquette

Préparation :

1. Étale la pâte, tartine de crème.
2. Ajoute courge, oignon, fromage, noix. Poivre.
3. Enfourne 12-15 min à 220°C. Ajoute roquette après cuisson.

Astuce magique : Quelques feuilles de roquette juste après cuisson pour le pep's.

À servir avec : Salade de mâche aux noisettes, tiramisu express.