Comment cuisiner la courge butternut ?

I. Présentation

Devenue un des légumes incontournables de nos assiettes d'automne, la *courge butternut* ou doubeurre en français dans le texte mérite une petite présentation.

En direct de ces champs

Du point de vue botanique, la courge butternut famille des *Cucurbitacées*, et en particulier de l'espèce (*Cucurbita moschata*), les courges musquées. La plante se présente sous forme d'une liante courante ou grimpante, possédant de nombreuses vrilles lui permettant de s'accrocher sur tout ce qui passe. Elle possède des grandes feuilles nervées, entières, à 5 lobes moyennement dessinés. Elle forme des fleurs jaunes, grandes, mâles et femelles (ces dernières se reconnaissent par la présence d'un bébé fruit à la base). Si un pollinisateur passe dans le coin, et que les conditions météo (humidité notamment) sont réunies, les fleurs femelles laissent place à des fruits de 800g à 2kg. Les fruits sont récoltés quand le pédoncule est sec.

D'entre les courges, la butternut se reconnaît par une peau épaisse, beige-orange-clair, une forme de tube allongé dont une partie est plus renflée.

Son histoire

Contrairement au potimarron d'origine asiatique, la courge butternut nous vient des Amériques. En fait, les tribus indiennes étaient coutumières de la culture des courges musquées, alors appelées « *askutasquas* » signifiant « mangée

crue ou non cuisinée ». Ce terme a d’ailleurs été ré-utilisé en anglais avec le mot « squash » =plant de courge. Les courges musquées furent cultivées au fil des siècles, hybridées pour créer des sous-espèces. C’est ainsi qu’en 1944 un certain Charles Legget of Stow du Massachusetts croisa une courge col-de-cygne et un potiron pour aboutir à une étonnante courge au goût de beurre.

Sur les étals

Les courges butternut s’invitent sur les étals entre octobre et mars. Une courge moyenne pèse autour de 1kg-1.2kg, soit une quantité pour 4 personnes.

Courge butternut entière

II. Comment la cuisiner ?

La préparer

La peau de la courge butternut étant particulièrement dure, elle doit être retirée à moins qu'on l'utilise comme récipient. Ensuite, il faut ouvrir la courge et gratter les graines.

On peut découper la chair de diverses façons: en tranches, en cubes, en brunoises, façon hasselback.. Ou alors juste vider la courge des graines et l'utiliser comme légume à farcir.

À noter que la courge butternut dispose d'une texture assez ferme qui se tient à la cuisson. Elle se cuit à la vapeur ou dans une poêle/casserole avec un fond d'eau, peut également se rôtir au four et même se déguster crue, râpée.

Dans quels plats ?

Comme toutes les courges, la butternut passe très bien par la case soupes et veloutés, seule ou en compagnie d'autres légumes. Elle peut aussi se cuisiner en purée et plats à base de purée tel le parmentier. Même si elle est assez ferme, un petit ajout de pomme de terre est toujours appréciable si on souhaite une texture épaisse. Autre variante, elle peut par ailleurs être détournée en tartinable, avec quelques épices.

En tranches, en cubes, ou façon hasselback, elle est délicieuse rôtie au four. Pré-cuite en cube ou crue taillée en brunoise, elle s'incorpore sans mal aux cakes salés, tartes, tartes fines, flans, clafoutis, gratins. En tranches ou en gros cubes, on peut le faire mijoter dans divers plats végétariens ou non tels que les tajines, currys, dahls…

Enfin, on ne saurait oublier l'option « butternut farcie » qui reste une manière amusante et familiale de la présenter

Et aussi, pour les becs sucrés, elle est parfaite dans les gâteaux ou de tartes sucrées intégrée sous forme de brunoise

ou de purée.

Les associations

Avec sa douceur, la butternut se marie bien avec une pléthore de condiments. On peut citer le curry, noix de muscade, clou de girofle, épices à pain d'épices, le gingembre, la cannelle, le poivre, herbes de Provence, la sauge.

Elle fonctionne très bien avec tous les fruits secs (noix, noisette, amande), le miel et le sirop d'érable. Elle marche aussi avec les graines de courge, leur saveur verte contrastant avec la douceur de la butternut.

Côté légumes, avec sa douceur, on peut lui associer tous les légumes doux : patates, patates douces, carottes, autres courges.. Elle fonctionne très bien avec le chou kale, le chou romanesco, l'épinard dont la saveur verte contrebalance la douceur de la courge. Et elle entre bien dans un panier de légumes d'automne-hiver composé.

Au niveau des fruits, on retrouve le trio d'automne pomme-poire-châtaignes comme bons compagnons pour les recettes sucrées.
Elle fonctionne avec toutes les légumineuses, les lentilles vertes en tête (qui, comme les épinards, équilibrent la douce de la courge grâce à leur saveur verte).

Divers fromages s'associent très bien avec les fromages de chèvres qui la relèvent, mais aussi les fromages de montagne comme le comté, le beaufort. Côté viandes, le filet mignon de porc, le magret de canard, le confit de canard s'y associent bien. Il fonctionne bien avec les saint-Jacques et les poissons blancs comme accompagnement.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec cette courge :

- Couscous aux légumes d’automnne
- Gratin de pomme de terre, butternut et noix
- Tarte flambée butternut, sauge et noix
- Soupe de butternut et thym
- Gâteau de Noël, butternut, noix, noisette
- Butternut cake très gourmand

Velouté de butternut au Thym

Couscous légumes automne

Sources :

- wikipédia : Doubeurre

Jour d’hiver

Bonjour à toutes et tous,
A quelques jours de Noël, l’hiver est arrivé dans le Gers. Les chênes ont quitté leurs couleurs dorées pour prendre des tons ocres, les gelées s’invitent certains matins, la végétation s’est mise au pas.

Brillat-Savarin farci aux mendiants

Bonjour à toutes et tous
Je vous propose de continuer les recettes de fêtes prête en à peine 10 min de préparation (à l’avance) ! Sans doute connaissez-vous les fromages farcis de fruits secs. C’est plutôt esthétique et donne une touche de raffinement au plateau de fromage

---

Canette aux pommes, cidre et épices

Bonjour à toutes et tous,
Nous continuons dans les recettes festives avec un délicieux plat crash-testé en famille il y a peu. Les habitués du site ont du lire quelque part que mes proches sont assez « tradi » dans les choix des menus de fêtes, préférant en plat une volaille rôtie ou une belle pièce de viande.

DIY – Oranges séchées (au four)

Bonjour à toutes et tous,
Alors que le mois de décembre avance, c’est un plaisir de voir les maisons, les bâtiments et les entreprises se décorer à la tendance de Noël. Il ne manque que les senteurs de pain d’épices et vin chaud, ainsi qu’une bonne gelée matinale pour disposer de tous les marqueurs de cette jolie période festive.

Biscuits pain d’épice

Bonjour à toutes et tous
Alors que nous sommes entrés en décembre, « Au Fil du Thym » passe en mode fêtes. Tout au long du mois, nous allons traverser ensemble cette période joyeuse des fêtes. J’espère

que le programme, que j’ai prévu simple & Nature vous plaira.

Balade Botanique – Couleurs d’automne #2 (Novembre 2023)

Bonjour à toutes et tous,

Après avoir pris son temps avec les températures chaudes d’Octobre, l’automne a enfin pris ses quartiers dans la campagne. Les arbres les plus pressés ce sont dégarnis, les autres ont adopté leurs jolies teintes, les vénérables chêne

---

Tatin de Kakis

Bonjour à toutes et tous,
Avec le défilement de perturbations des derniers jours (semaine ?), j’ai plus de temps que prévu pour « Au Fil du Thym ». Alors que diriez vous d’une recette imprévue et de saison ? Pour l’anecdote, nous avons profité des vacances d’automne et de quelques jours de congés