

Butternut rôtie aux herbes de Provence

Bonjour à toutes et tous,

J'ai hésité (plusieurs années) avant de poster cette recette. Mais c'est en la retrouvant avec joie que j'ai fini par comprendre ce que petit plaisir mérite au moins d'être rappelé. Alors la voici. ☐

Peut être faites vous pareil, vous régaler en automne et début d'hiver des courges rôties au four. C'est une méthode ultra simple pour préparer, cuire et déguster certaines courges, en simple accompagnement de légumes ou en agrémentant une assiette plus complète. J'ai découvert la méthode il y a 12-15 ans avec le potimarron ([recette par ici](#)) et depuis j'y retourne tous les ans. Certes le potimarron est une des courges qui « marche le mieux » en raison de sa chair ferme. Néanmoins, depuis quelques années je trouve butternut est une excellente alternative, plus douce et plus sucrée.

On peut rôtir une courge avec n'importe quel assaisonnement de notre choix. Avec la butternut, les herbes de Provence ont mes faveurs pour les notes rondes et chaudes qu'elles apportent. Cette assaisonnement est passe partout et permet d'utiliser la courge en accompagnement, dans une salade, avec des pâtes ou des lentilles vertes, au choix.

Voici donc la recette de cette butternut rôtie aux herbes de Provence, au moins pour vos rappeler que c'est bon et facile à préparer. Bonne journée !

- Butternut rôtie -
aux herbes de Provence



Recette : Butternut rôtie aux herbes de Provence

Saison: Octobre à Mars

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes en accompagnement

- 1 courge butternut de 1.2 à 1.5Kg
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 d'herbes de Provence
- sel et poivre

Réalisation

1. Lavez la courge butternut. Coupez-là à moitié puis, épluchez-la et retirez le pédoncule. Coupez chaque morceaux en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines. Détaillez les morceaux en gros cubes ou morceaux de 2-3 cm d'épaisseur.
2. Recouvrez une plaque de cuisson à four de papier cuisson, puis mettez y les morceaux de butternut
3. Versez l'huile d'olive, saupoudrez des herbes, du sel et d'un peu de poivre. Mélangez le tout à la main pour bien enrober.
4. Enfournez pour 45 à 55 minutes environ à 180°C (selon la taille de vos dés). Servez chaud.

Astuces

- *Variante* : Vous pouvez varier l'assaisonnement en remplaçant par du curry doux, des épices douces, du thym..
 - *Batch-Cooking* : N'hésitez pas à en préparer en grande quantité; vous pourrez utiliser le reste pour agrémenter une salade ou un plat complet le lendemain. La courge ne sera plus « croustillante » comme en sortie de four mais fondante.
-



© Au Fil du Thym
Butternut rôtie aux herbes de Provence
