

# 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, hybrides 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 douceur 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 :

- [Butternut rôtie aux herbes de Provence](#)
- [Couscous aux légumes d'automne](#)
- [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



© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym

Couscous légumes automne

---

## Sources :

- [wikipédia : Doubeurre](#)