

# COURGE



# MUSQUÉE (BUTTERNUT)

*Produit par le Comité santé et alimentation de la Coalition de la Petite-Bourgogne et  
l'équipe Osez la santé du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal*

Dès septembre, les courges d'hiver ornent les tables des marchés. Vendues à bas-prix, elles regorgent de vitamine A. La **courge musquée** fait partie de la grande famille des courges d'hiver.

## LES VARIÉTÉS

Il existe une très grande variété de courges. La courge musquée, aussi connue sous le nom de courge Butter-nut est de couleur crème et elle ressemble à une grosse poire. Sa chair est plus ou moins sucrée et de couleur orangée.

## ACHAT

Choisir une courge intacte, dure et non-luisante. Il est important de vérifier l'état de la courge, car une courge qui n'est pas à maturité sera peu savoureuse et une courge trop vieille sera fibreuse et pâteuse. Éviter de l'acheter si elle est fendue ou si sa peau présente des taches brunâtres.

## PRÉPARATION

Laver la courge, la peler et enlever les graines ainsi que les fibres, idéalement à l'aide d'une cuillère. Il est parfois plus facile de couper la courge en 2 ou en 4 avant de la peler. Si la recette le permet, laisser la peau avant de la faire cuire. C'est même essentiel si la courge est farcie.

## UTILISATION

La courge musquée s'incorpore très bien aux soupes et aux plats mijotés ou elle peut simplement être servie en accompagnement. Réduite en purée, elle fait d'excellents potages. N'hésitez pas à l'utiliser dans vos recettes de desserts (ex : gâteaux, muffins, tartes etc.)

## CUISSON

Elle peut être cuite à l'eau, à la vapeur, au four ou au micro-onde. Elle peut être sautée, braisée, frite, farcie ou gratinée.

## VALEUR NUTRITIVE

Les courges d'hiver contiennent plus de glucides que les courges d'été, ce qui les rend un peu plus caloriques. La couleur orangée fait en sorte que c'est une excellente source de vitamine A. Elle est aussi riche en potassium et contient de la vitamine C, de l'acide folique, de l'acide pantothénique et du cuivre.

## CONSERVATION

Les courges s'abîment facilement, alors il est important de les manipuler avec soin. Elles se conserveront pendant quelques mois dans un endroit frais, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Une fois coupées, elles se conserveront au réfrigérateur, emballées d'une pellicule de plastique. La courge musquée se congèle bien, surtout une fois cuite et réduite en purée.

## SAVIEZ-VOUS QUE ...

Les graines de courge sont comestibles et délicieuses lorsqu'elles sont grillées!

# POTAGE À LA COURGE MUSQUÉE ET AU GINGEMBRE

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES  
TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES  
PORTIONS : 6

## INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
1 oignon émincé  
2 gousses d'ail hachées  
1 ¼ litre (5 tasses) de bouillon de poulet \*  
1 ½ litre (6 tasses) de courge musquée pelée,  
épépinée et coupée en cubes  
Sel et poivre



## PRÉPARATION

Dans une grande casserole, dorer le gingembre dans l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter le bouillon et la courge. Porter à ébullition et laisser mijoter, à couvert, environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer. Servir chaud ou froid.

*\* Vous pouvez remplacer le bouillon de poulet par du bouillon de légumes pour une version végétarienne.*

# LÉGUMES RACINES RÔTIS AU FOUR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 45 MINUTES

PORTIONS : 6

## INGRÉDIENTS

3 patates douces ou pommes de terre\*  
6 carottes  
1 navet  
6 panais  
1 courge musquée (Butternut)  
1 gros oignon rouge  
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à thé de romarin séché  
½ cuillère à thé de sucre  
sel au goût  
poivre au goût



## PRÉPARATION

Peler les pommes de terre ou patates douces et les couper en quartiers.

Peler les carottes, les panais, le navet et la courge.

Couper tous ces légumes en morceaux de 1 1/2 pouce (4 cm) environ.

Mélanger dans un bol le vinaigre, l'huile, le romarin, le sucre, le sel et le poivre. Bien mélanger. Incorporer aux légumes préparés. Étaler, en une seule couche, sur une grande plaque allant au four.

Cuire, au centre du four préchauffé à 450 °F, en remuant souvent, jusqu'à ce que les patates soient tendres, de 30 à 45 minutes environ.

*\*Vous pouvez remplacer les 3 patates douces par 6 pommes de terre.*