<iframe src="https://www.googletagmanager.com/ns.html?id=GTM-M25VQTB" height="0" width="0" style="display:none;visibility:hidden"></iframe>

Découvrez notre Programme de Fidélité **Entre NOUS** !

Nos conseils pépites

5 minutes de lecture

Des idées de recettes pour cuisiner la courge butternut

Avec ses saveurs délicates et légèrement sucrées, la courge butternut est un incontournable des légumes d'automne. La texture moelleuse de sa chair orange et son petit goût de noisette en font la courge parfaite pour réaliser de nombreux plats : gratin, tarte, potage, velouté ou encore risotto. Avec So.bio, découvrez la courge "doubeurre" et une recette butternut pépite en fin d'article.

Avant la cuisine : préparation de la courge

Avis aux gourmands ! Sachez d’abord que cette courge peut se conserver entre 6 et 10 mois : vous pouvez donc manger et préparer une recette aux butternuts quasiment toute l’année.

Pour les adeptes du cuisiner sans gaspiller, les graines et les fleurs de la butternut sont comestibles. Les graines de courge possèdent d’ailleurs de nombreuses vertus : riches en protéines, en minéraux et en vitamine A, elles vous aident à vaincre la fatigue quotidienne.

Éplucher le butternut

Il n’est pas facile (du tout) d’éplucher cette cucurbitacée ! Sa peau beige orangé est très épaisse. Pour vous faciliter la tâche, nous vous conseillons de la couper en petits morceaux d’abord, et d’éplucher chaque petit morceau ensuite.

Pour les plus malins, vous pouvez mettre les petits cubes de courge butternut pendant quelques minutes au four : éplucher la peau devient alors un jeu d’enfant !

Cuire le butternut

Lorsque la courge est arrivée à maturité (sa peau est alors orangée), il est possible de la consommer crue. Vous pouvez, par exemple, la râper et la mélanger à un plat de carottes râpées. Avec un brin de ciboulette, un filet d’huile d’olive et un zeste de citron, votre salade sera des plus originales.

Si vous êtes plutôt partisan de la courge cuite et chaude, vous pouvez utiliser de nombreuses méthodes de cuisson pour votre recette à la butternut : au four, à la vapeur, à la poêle ou à l’eau (en bref, pas besoin de vous prendre la tête : toutes les méthodes sont possibles).

Cuisiner la courge butternut : à vos fourneaux !

L’avantage des courges, courgettes et autres cucurbitacées, c’est que l’on peut les cuisiner de mille façons différentes. Avec la butternut, vous pouvez laisser libre cours à votre imagination et à vos talents culinaires :

Recette butternut farcie, avec une farce aux légumes, à la viande hachée ou encore à la feta. Couper en deux la courge, asperger les deux moitiés d’huile d’olive et d’herbes aromatiques, garnir avec la farce et cuire lentement au four. Un vrai délice !

Recette butternut gratin, sucré ou salé, selon vos préférences.

Recette butternut purée, ou en écrasé, accompagnée de pommes de terre, de quelques cl de crème liquide, de beurre, noix de muscade et une pincée de thym.

Recette butternut en velouté, aux éclats de châtaignes ou à la cannelle, pour un moment de douceur.

Recette de butternut dorée à la poêle, accompagnée de thym, d'une gousse d'ail et d'un filet d'huile.

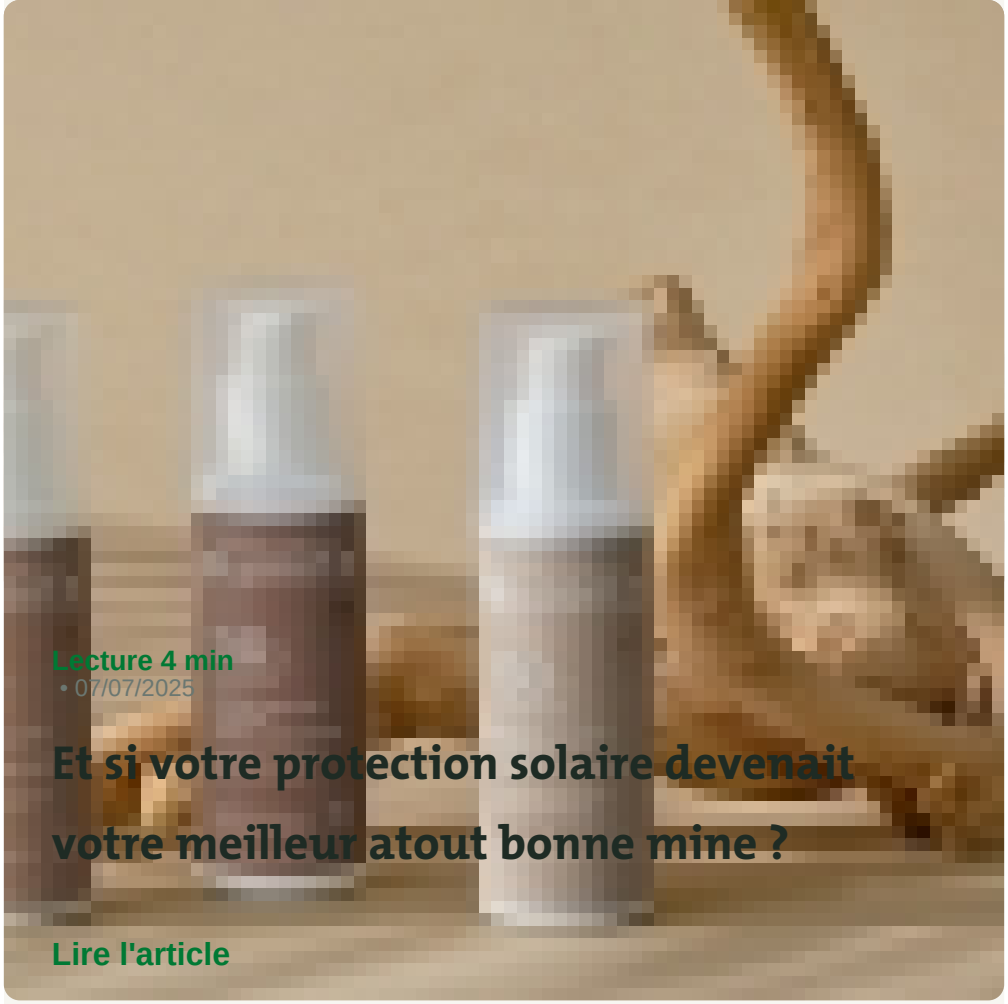
Recette de risotto à la butternut rôtie, assaisonné avec du parmesan, du romarin et accompagné de riz aux champignons.

Frites de butternut, à la poêle ou au four. Pour un goût divin, faites d'abord macérer les frites non cuites dans un mélange d'huile, de miel et de paprika - sel - poivre. Vous nous en direz des nouvelles !
Bref, les recettes de cuisine pour préparer ce type de courge sont quasi infinies ! De plus, sachez que vous n'êtes pas obligé de forcer sur les ajouts de beurre ou de crème dans vos gratins et purées : la butternut est naturellement douce et crémeuse. C'est d'ailleurs pourquoi elle est tant appréciée en velouté.
Mais nous ne vous ferons pas patienter plus longtemps, voici notre recette de tarte à la butternut et au chèvre.

D'autres contenus qui pourraient vous intéresser

Découvrez nos autres articles pépites et conseils bien-être

NOS CONSEILS PÉPITES



Lecture 4 min
• 07/07/2025

Et si votre protection solaire devenait votre meilleur atout bonne mine ?

Lire l'article

NOS CONSEILS PÉPITES

Lecture 5 min
• 30/06/2025

Découvrez les bienfaits du psyllium

Lire l'article