

Station gourmande

Butternut en salade ou en gratin

Nous ne sommes pas toujours 4 à table, alors pour manger cette superbe courge qu'est la butternut, je vous propose 2 recettes.

La première étape, **la cuisson**

Pour 4 personnes	1 butternut
Préparation : 7 minutes	4 épices
Cuisson : 25 minutes	Huile d'olive
	Fleur de se

Préchauffez votre four à 180°

Épluchez la butternut et coupez-la en dés plutôt de taille moyenne. Sur une plaque, posez un silpat ou un papier cuisson, déposez vos morceaux de butternut, versez un filet d'huile d'olive et saupoudrez de 4 épices.

Enfournez pour 25 minutes. Salez à la sortie du four avec de la fleur de sel.

Pour 2 personnes (en entrée, en plat en solo)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 3 minutes

La salade	1/2 butternut cuite
1/4 de grenade	Feta
Tomates cerises	Graines de courge
Graines de tournesol	Vinaigre (balsamique blanc ou de cidre)
Fleur de sel	

En option

Dés de jambon ou

Œuf mollet ou

Coppa ou viande de grisons

Dans une petite poêle, versez un filet d'huile d'olive, faites griller les graines.

Dans une assiette creuse, ajoutez les morceaux de butternut, salez et versez un filet de vinaigre. Ajoutez les graines grillées.

Dans la même poêle, sans remettre d'huile, chauffez rapidement les tomates cerises avec un peu de fleur de sel.

Ajoutez à l'assiette. Coupez votre grenade et égrainez-la dans l'assiette. Coupez grossièrement la feta. Vérifiez l'assaisonnement.

Ajoutez vos options, pour moi le plus souvent, de la levure de bière. Vous pouvez réchauffer la butternut mais elle ne doit pas être chaude juste tiède. Dans l'idéal, la salade est préparée avec la butternut sortant du four et le gratin, le soir ou le lendemain.

Pour 2 personnes en accompagnement ou en solo en plat unique.

En gratin	1/2 butternut
100g de tomme fraîche râpée	

en option

Jambon de pays et salade verte

Pain poilâne grillée et ailé ou

Préchauffez le four à 180°

Râpez le fromage. Mettez au fond d'un plat à gratin les morceaux de butternut. Salez, attention ne remettez aucune matière grasse.

Ajoutez la tomme et enfournez 10 minutes pour un petit gratiné.

Servez sur une tranche de pain ailé ou avec une chiffonnade de jambon de pays (je préconise des tranches fines comme les italiens savent faire)

Et voilà, à vos créations

