

Courge butternut

CUCURBITA MOSCHATA DUCH

La courge butternut possède une peau beige, dure bien que peu épaisse (0,5 à 1,5 millimètre), qui lui assure une longue conservation, de 6 à 10 mois. Elle offre une chair jaune à jaune orangé, fine, beurrée et fondante.

SES HISTOIRES

La courge butternut est originaire des Amériques, où elle s'épanouissait déjà il y a plus de 12 000 ans. Les Indiens la cultivaient plutôt pour ses graines. Christophe Colomb la découvre à Cuba et la ramène en Europe.

SES UTILISATIONS

La courge butternut se cuisine comme la pomme de terre, mais se prépare aussi en dessert. Elle révèle la finesse de ses arômes en sorbet, son petit goût de noisette en confiture, et tout son fondant dans les gâteaux.

Cette courge est riche en vitamines C, B1, B6 et K ainsi qu'en antioxydants, ce qui fait d'elle une bonne alliée pour les froides journées d'hiver.

Composée principalement d'eau (92%), son taux de magnésium est élevé ce qui est excellent pour aider à diminuer l'hypertension. Pour le côté bonne mine, la butternut montre par sa belle couleur orangée sa forte teneur en bêta-carotène.

