



Moins de  
50 Kcal pour  
100 grammes!

## La courge butternut

Elle est parfois appelée courge «Noix de Beurre» ou «Doubeurre», en raison de sa texture fondante. C'est une variété de courge musquée, une plante de la famille des cucurbitacées. Elle se conserve très bien dans un endroit frais et sec grâce à sa peau épaisse.

La variété **Havana F1** offre une chair orangée, fine et fondante, avec un goût qui fait penser à la patate douce et à la noisette.

Particulièrement riche en vitamines A et C, en potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, le butternut contient aussi du cuivre, du manganèse et des fibres alimentaires. Il doit sa couleur orangée à son importante teneur en alpha et bêta-carotènes, qui possèdent des propriétés antioxydantes, c'est un excellent allié pour lutter contre le vieillissement des cellules.

Le butternut peut se consommer cru râpé lorsqu'il est jeune, puis il saura vous faire fondre de plaisir au détour de recettes variées dont seule votre imagination posera les limites, comme la pomme de terre!

Savoureux, sain et facile à préparer, laissez-vous tenter par **Havana** (recette au dos). Plus de recettes sur notre page :

[www.enzaden.fr/news-and-events/tendances-et-inspiration](http://www.enzaden.fr/news-and-events/tendances-et-inspiration)

# Velouté crémeux de butternut Havana au curry et lait de coco

Préparation : 10 min | Cuisson : 20 min | 6 parts

## Ingrédients

- 1 butternut Havana (750 g de chair)
- 1 oignon
- 40 cl de lait de coco
- 35 cl de bouillon de volaille
- 1 c à soupe de poudre de curry
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cc de crème et persil (décoration)

## Instructions

Coupez la courge en rondelles de 1,5 cm environ, retirez la peau et les graines et coupez les rondelles en cubes de taille homogène. Epluchez l'oignon et coupez le en petits morceaux .

Faites chauffer l'huile dans une cocotte puis faites blondir l'oignon 2 min. Ajoutez les cubes de butternut, le lait de coco, le bouillon de volaille, la poudre de curry puis mélangez et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes, à très faible ébullition.

Mixez au blender.

Servez dans un bol, saupoudrez d'une pincée de piment d'Espelette, ajoutez une touche de crème, un brin de persil et **savourez!**

