

# Les courges



**Recette** : *Quelles soient en soupe, en gratin ou en poêlée, la courge est un légume riche en fibre et en antioxydant...Préparez l'Hiver*

**1 Butternut** : Épluchez votre courge, ôtez les graines et fibre centrale

Coupez en dés et faite cuire avec 1/2 Litre d'eau  
Assaisonnez à votre guise  
Mixez et dégustez

**1 Potimarron** : Ôtez les graines et fibres centrale

Dans un bol, battre 2 œufs +20cl de crème fraîche + assaisonnez

Mettre cette préparation dans le creux de votre courge,  
parsemez le dessus de gruyère  
Au four a 200°C durant 30min

Quelques idées : Épluchez et faites des cubes en sacs congélation pour vos soupes d'hiver...

