

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...

