

BUTTERNUT « HASSELBACK » À LA CRÈME VÉGÉTALE À L'ARMOISE



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
courges butternut	2 pcs
Huile d'olive	0 QS
épices au choix	0 QS
sel marin et poivre du moulin	0 QS
Noisettes	135 gr (une tasse)
Purée de noix de cajou	140 gr (une tasse)
eau filtrée	500 ml
sel marin	15 gr
Jus de citron	15 ml
Fleurs d'armoise	1 gros bouquet
Noisettes	1 poignée (torréfiées, concassées)
Feta	0 QS (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Trancher les courges butternut en 2 dans le sens de la longueur et retirer les graines. Pas besoin de les peler, la peau de la courge butternut est comestible. Placer les demi-butternuts côté bombé vers le haut entre 2 cuillères en bois. Incisez-les de 1/2 cm, en tranchant jusqu'aux cuillères en bois (qui vont empêcher qu'on coupe jusqu'au bout).

3. Agrémenter les demi-butternuts de l'huile d'olive, des épices au choix et quelques brins d'armoise. Glisser quelques feuilles/fleurs d'armoise entre les coupures du butternut. Enfourner pendant 45 minutes au four (ou jusqu'à cuisson complète).

-
-
4. Pour la sauce, mixer les noisettes et les noix de cajou avec l'eau dans la Vitamix pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Assaisonner avec du sel et une cuillère de jus de jus de citron. Enlever les fleurs des tiges d'armoise. Garder quelques brins de côté pour le dressage (au moins un petit brin de fleurs par assiette). (Eventuellement garder un peu de sauce de côté pour comparer avant/après armoise.) Mixer les fleurs dans la sauce crème. Gouter, assaisonner. Chauffer avant de servir soit dans un poelon, soit en mixant plusieurs minutes dans la Vitamix.
-

5. Servir sur un lit de sauce, 1/4 du demi-butternut, et parsemer le tout de noisettes (et éventuellement de la feta). Glisser un peu d'armoise en fleurs entre les plis de la butternut.
-

6. Propositions d'accompagnement : poêlée de champignons à l'ail, chou-fleur rôti aux épices (voir recette sur le site).
-

7. Variante carné : glisser du speck ou jambon dans les plis du butternut avant d'enfourner.
-
-