



Envie d'un plat cocooning, gourmand et ultra facile à préparer ? De saison si possible ? Dans ce cas, je vous propose une recette de courge butternut cuite au four et farcie au chèvre et jambon. Riche en vitamine A, en caroténoïdes (de puissants antioxydants), en fibres... mais pauvre en calories, c'est la star de l'automne-l'hiver.

La courge butternut : légume ou féculent?

Son goût sucré et sa chair tendre pourraient faire penser que ce n'est pas un aliment bon pour la ligne. Erreur ! La courge butternut est un légume, pauvre en calories, riche en fibres, minéraux et vitamines. Son indice glycémique est même inférieur à celui du potimarron (51 contre 65). Aucune raison de ne pas en consommer!

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 courge butternut si possible bio et pas trop grosse car cela reste un plat consistant en dépit des apparences !
- 120 à 150 g de fromage de chèvre. Cela dépend de la taille du butternut. Si vous n'aimez pas le fromage de chèvre, remplacez le par du fromage frais.
- 2 tranches de jambon italien
- Fromage râpé en option : j'ai utilisé du comté que j'ai râpé frais (plus de goût et meilleure rapport qualité/prix).
- Quelques noix
- Un peu de poivre



Préparation des butternuts :

- Préchauffez votre four à 180°.
- Lavez le butternut sous l'eau puis coupez le en 2. Coupez la queue.



- Ôtez les pépins avec une cuillère. A l'aide d'un couteau enlever un peu de chair sur la longueur pour pouvoir y placer ensuite du chèvre frais (sans trop creuser).





- Émiettez du chèvre dans les cavités puis parsemez de fromage râpé (comté pour moi). Poivrez.



- Enfournez pendant 1H - 1H15. La chair du butternut est longue à cuire mais il faut savoir patienter pour obtenir une chair bien tendre. J'ai placé un papier alu les 30 dernières minutes pour que le chèvre ne soit pas trop coloré. Pour vérifier la cuisson, plantez un couteau dans la chair. Il doit se planter facilement sans résistance.
- A la sortie du four, laissez refroidir les courges. Une fois tièdes, placez une tranche de jambon et quelques noix. Servez avec une salade et dégustez !

Bon à savoir : si vous ne mangez pas tout le même jour il est possible de réchauffer les courges au micro ondes. Un vrai délice je vous assure. On sent encore mieux le bon goût de beurre/noisettes.

Fiche recette à imprimer



Courge butternut au chèvre et jambon italien

www.lacuisinedaurelie.com

Recette de courge butternut cuite au four et farcie au chèvre et jambon. Riche en vitamine A, en caroténoïdes (de puissants antioxydants), en fibres... mais pauvre en calories, c'est la star de l'automne-l'hiver.



Courge butternut au chèvre et jambon italien | 6

☆☆☆☆☆
5 sur 1 vote

 [Imprimer la recette](#)  [Epingler](#)  [Partager](#)





Temps de préparation : 10 minutes min

Temps de cuisson : 1 heure h

Temps total : 1 heure h 10 minutes min



Portions : 2

Ingrédients

1x2x3x

- 1 courge butternut Si possible bio et pas trop grosse car cela reste un plat consistant en dépit des apparences
- 120 à 150 g de fromage de chèvre Cela dépend de la taille du butternut. Si vous n'aimez pas le fromage de chèvre, remplacez le par du fromage frais.
- 2 tranches de jambon italien
- Fromage râpé en option J'ai utilisé du comté que j'ai râpé frais (plus de goût et meilleure rapport qualité/prix).
- Quelques noix

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Lavez le butternut sous l'eau puis coupez le en 2. Coupez la queue.
3. Ôtez les pépins avec une cuillère. A l'aide d'un couteau enlever un peu de chair sur la longueur pour pouvoir y placer ensuite du chèvre frais (sans trop creuser).
4. Émiettez du chèvre dans les cavités puis parsemez de fromage râpé (comté pour moi). Poivrez.
5. Enfournez pendant 1H - 1H15. La chair du butternut est longue à cuire mais il faut savoir patienter pour obtenir une chair bien tendre. J'ai placé un papiez alu les 30 dernières minutes pour que le chèvre ne soit pas trop coloré. Pour vérifiez la cuisson, plantez un couteau dans la chair. Il doit se planter facilement sans résistance.
6. A la sortie du four, laissez refroidir les courges. Une fois tièdes, placez une tranche de jambon et quelques noix. Servez avec une salade et dégustez !

Notes

Bon à savoir : si vous ne mangez pas tout le même jour il est possible de réchauffer les courges au micro ondes. Un vrai délice je vous assure. On sent encore mieux le bon goût de beurre/noisettes.

♡ Vous avez testé cette recette ?Faites moi un retour en commentaires et notez la recette.

