

## Gratin léger au butternut

### **Ingrédients pour 4 à 6 personnes :**

- 1 butternut
- 6 cuillères à soupe de fromage blanc 20 % MG
- 100 g de roquefort (ou gruyère ou gouda au cumin)
- 4 œufs
- sel, poivre, noix de muscade (ou cumin ou curcuma)

### **Préparation:**

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).

Laver et couper le butternut en gros morceaux sans l'éplucher

Retirer les pépins avec une cuillère à soupe

Cuire 5-10 minutes à la cocotte minute.

Retirer la peau du butternut.

Battre les œufs et le fromage blanc, poivrer.

Beurrer un moule à gratin.

Ajouter le butternut, écraser grossièrement. Saler, poivrer.

Répartir le roquefort préalablement émietté et l'appareil crème- œufs.

Mélanger.

Mettre au four environ 30 min. Surveiller la cuisson.

### **Les courges en cuisine :**

- En lamelle grillées au four
- En soupe, elles se prêtent aux veloutés, relevés de fromage blanc, avec dés de jambons fumés, oignons, miettes de châtaignes...
- Idem pour les purées, gratins et tartes salées avec ou sans pâte, auxquelles on ajoutera de la feta allégée (40g/pers), de la ricotta ou un fromage à pâte pressée type parmesan, beaufort, cantal (20g/personne). Le cumin en graines se marie très bien avec ces recettes tout comme la muscade ou le curcuma.
- Farcies, la chair cuit lentement en s'imprégnant des saveurs de la farce (préparer une farce maigre de porc et veau)