

Bouchées de courge butternut



Transformez la courge butternut en de délicieuses bouchées garnies, parfaites pour un repas léger ou une entrée raffinée. La douceur de la courge rôtie se marie avec le pesto, le fromage fondant et le jambon pour une combinaison à la fois réconfortante et savoureuse.

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 210

Lipides 7

Glucides 27

Fibres 3

Protéines 10

Sodium 350

Ingrédients

- 1 courge butternut, partie allongée seulement, épluchée, coupée en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur
- Huile en vaporisateur
- Poivre et sel, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto
- 3-4 champignons, hachés finement

- 125 ml (½ tasse) de fromage cheddar léger râpé
- 3 tranches de jambon sans nitrite, hachées grossièrement

Garniture facultative

- Roquette
- Noix hachées
- Filet de miel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Disposer les rondelles de courge sur la plaque. Vaporiser légèrement d'huile, puis assaisonner au goût.
3. Cuire la courge au four pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
4. Retirer la plaque du four. Garnir chaque rondelle de courge avec le pesto, les champignons, le jambon et le fromage.
5. Régler le four à gril (broil). Cuire les bouchées 4-5 minutes additionnelles, ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.
6. Servir avec de la roquette, des noix hachées et un filet de miel si désiré.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Utilisez le reste de la courge pour préparer un potage crémeux ou pour l'ajouter à une plaque de légumes rôtis au four pour un accompagnement savoureux.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec