



LA DÉGUSTER



D'octobre
à mars

LA CONSERVER



1 an

Fraîche et découpée :
3 jours
Cuite : 3 jours

3 mois hors du réfrigérateur

QUE CONTIENT-ELLE ? Pour 100 g de butternut cuite

40
Kcal

0,1 Gr
Matières grasses

0,9 Gr
Protéines

11 Gr
Glucides



Remplie de

Source de :
- Vitamines A
- Fibres

Bonne pour

Facilite la digestion
Régule la satiété
Maintient le système
immunitaire

Comment

LA NETTOYER ET LA COUPER ?



Vous pouvez aussi la
couper en deux sans
enlever la peau et la cuire
au four pendant
45 minutes.

1 La couper en deux et retirer les graines



2

La couper en
tranches de
2 cm et enlever
la peau avec
un couteau.

3 Découper
en dés.



Avec quoi

L'ASSORTIR



LÉGUMES

Carotte, céleri,
noisette, oignon,
orange, pomme
de terre, courge,
patate douce.



VIANDE ET POISSON

Bacon, cabillaud,
poulet, chorizo,
veau, dinde.



LAITAGES

Fromage bleu,
lait de coco,
feta, fromage
de chèvre,
parmesan.



HERBES ET ÉPICES

Carvi, coriandre,
curry, paprika,
sauge.



Comment

LA FAIRE CUIRE ?

A L'EAU



La couper en dés et
la faire cuire pendant
10 à 15 min.

MIJOTÉE



La couper en dés et
la faire cuire pendant
20 min.

A LA VAPEUR



La couper en dés
et la faire cuire 8 min.

BRAISÉE



La couper en dés et
la faire cuire 35 min
à 200°C.

Découvrez nos recettes au verso



SALADE

4 pers 20 min



1/2 butternut
150 g pois chiche cuits
50 g salade de jeunes pousses
2 càs d'huile d'olive



1 DÉCOUPER

Découper la courge butternut..



2 BOUILLIR

Faire cuire la butternut pendant 10 à 15 min dans de l'eau salée. Egoutter quand elle est cuite.



3 MÉLANGER

Mélanger tous les ingrédients.

💡 Délicieux avec de la feta et de l'oignon rouge frais.



SOUPE

4 pers 30 min



1 butternut
1 oignon
75 cl d'eau



1 DÉCOUPER

Couper la butternut et l'oignon en dés de taille moyenne.



2 BOUILLIR

Cuire à feu moyen avec du sel et du poivre pendant 20 min.

💡 Vous pouvez ajouter de la cannelle ou du curry.



3 MIXER

Mixer jusqu'à l'obtention d'une soupe.

💡 Ajouter un peu de crème à la fin.



RAGOÛT DE BOEUF

4 pers 40 min



1 butternut
1 oignon rouge
500 g boeuf
6 carottes



1 DÉCOUPER

Couper l'oignon rouge, la butternut et les carottes en petits dés, et le bœuf en cubes de 3 cm de côté.



2 FAIRE GRILLER

Verser 3 càs d'huile d'olive et remuer pour enrober le bœuf et l'oignon, assaisonner et faire revenir à feu moyen pendant 10 minutes.

💡 Vous pouvez ajouter du thym, de l'ail, des épices et un peu de vinaigre balsamique.



3 MIJOTER

Ajouter les dés de butternut et de carottes. Couvrir et laisser cuire pendant minimum 25 min à feu doux.

