

Courge 'butternut' au poivre de Cayenne cuite au four

http://www.marmiton.org/recettes/recette_courge-butternut-cuite-au-four_15270.aspx



Difficulté : facile **Préparation :** 15 mn **Cuisson :** 30 Mn **Coût :** Bon marché

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 courge butternut de 1,2 kg environ
- 1/2 cuillère à café de Cayenne en poudre
- une grosse pincée de [sel](#)
- huile d'olive
- [sel](#), [poivre](#)
- 1 gousse d'[ail](#) hachée
- une poignée de [gruyère](#) ou d'emmental râpé

PREPARATION

Couper la courge en deux, la vider, la peler à l'économe et la tailler en morceaux.

Déposer les cubes de courge dans une terrine, ajouter du poivre de Cayenne, du [sel](#), arroser d'huile d'olive et d'[ail](#), saupoudrer d'un peu de chapelure, couvrir d'une couche de [gruyère](#) ou d'emmental râpé.

Cuire au four, à thermostat 6 (180°C) une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres.

Les commentaires sur la recette :

4/5 **belledonne38** (avis du 23/10/2011 sur la recette Courge 'butternut' cuite au four)

Cuite au four en la coupant en 2. Plus facile, pas besoin de l'éplucher : enfourner avec de l'huile d'olive, du cumin, du piment et de l'ail. Au bout d'1/2 h gratter et remettre au four. Encore 1/2 h puis mélanger avec de la crème, du conté, du parmesan, un peu de menthe (herbes fraîches) : 5 minutes pour finir. Délicieux !

5/5 **valerie_4701** (avis du 17/03/2011 sur la recette Courge 'butternut' cuite au four)

Tout simplement excellent!!! Même sans gruyère pour faire light et en ajoutant du paprika et du cumin. 1h de cuisson. Merci beaucoup pour cette recette que je referai souvent car même mes enfants se sont régalés.