



Peler ou pas?

Tout dépend de la variété. Le potimarron (hokkaido), la butternut et la courge musquée ont une peau très fine qui ramollit à la cuisson. On peut donc tout à fait la consommer.

Cake à la courge

🕒 35 MIN + 1 H AU FOUR

Pour un moule à cake d'env. 30 cm, chemisé de papier cuisson

200 g de beurre, mou
250 g de sucre
¼ de c. c. de sel
4 œufs

Préchauffer le four à 180°C. Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le sucre et le sel. Incorporer les œufs un par un, continuer à travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

400 g de courge butternut
150 g de farine
100 g d'amandes mondées moulues
1 c. c. de poudre à lever
1 c. c. de cannelle

Peler la courge et la passer à la râpe à röstli (soit env. 350 g), mélanger avec farine, amandes moulues, poudre à lever et cannelle dans un grand bol, incorporer. Remplir le moule chemisé.

Cuisson: env. 1 h dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler le cake, laisser refroidir sur une grille.

1 orange bio
200 g de sucre glace

Presser ½ dl de jus d'orange, mélanger dans un bol avec le sucre glace. Verser le glaçage sur le cake. Râper le zeste d'orange sur le cake.

Conservation: enveloppé dans du film alimentaire, env. 3 jours au réfrigérateur.

PART (¼): 309 kcal, lip 15 g, glu 39 g, pro 4 g