

Butternut Confit et Crevettes Dorées au Curcuma

4

PERSONNES

15 min

PRÉPARATION

45 min

CUISSON

Facile

DIFFICULTÉ

Automne

SAISON



II

L'automne s'installe et apporte avec lui des envies de plats réconfortants, colorés et chaleureux. En rentrant d'une longue journée de travail, je cherchais une idée lumineuse pour le dîner : pas question de passer des heures en cuisine, mais pas question non plus de renoncer à un vrai repas.

MÉDITERRANÉEN • ZÉRO DÉCHET

◆ PRÉPARATION

◆ INGRÉDIENTS

- 1 belle courge butternut (environ 1 kg)
- 400 g de crevettes crues décortiquées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café rases de curcuma en poudre
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de persil plat frais
- Fleur de sel
- Poivre noir du moulin

◆ MATÉRIELS

- Plaque de cuisson allant au four
- Papier cuisson (ou tapis en silicone)
- Poêle antiadhésive
- Planche à découper
- Couteau de chef bien aiguisé
- Saladier

LE GESTE ANTI-GASPI

Ne jetez pas les graines de la courge : rincées, séchées puis grillées dix minutes au four avec un filet d'huile et une pincée de sel, elles deviennent une garniture croquante à parsemer sur l'assiette.

NOTE

- 1 Courge** : épluchez la butternut à l'aide d'un économe robuste, coupez-la en deux pour vider les graines à la cuillère, puis détaillez la chair en cubes réguliers d'environ deux centimètres. Pour ajuster les quantités à votre table, la Création sur-mesure de l'application MiamChef évite toute erreur.
- 2 Assaisonnement** : dans un grand saladier, mélangez les cubes avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, de la fleur de sel, du poivre et une cuillère à café de curcuma. Massez bien les cubes pour qu'ils soient tous enrobés, puis étalez-les sur la plaque recouverte de papier cuisson, sans jamais les superposer.
- 3 Cuisson au four** : enfournez dans un four préchauffé à 200°C pendant environ quarante minutes, en retournant les cubes à mi-cuisson. Ils doivent être tendres à cœur et délicieusement dorés sur les bords.
- 4 Marinade** : pendant ce temps, mélangez les crevettes crues décortiquées avec la dernière cuillère d'huile d'olive, l'ail finement haché et la seconde cuillère de curcuma. Laissez mariner quelques minutes. Un ingrédient manquant ? Ajoutez-le à la Liste de courses en un clic.
- 5 Crevettes** : cinq minutes avant la fin de la cuisson du butternut, faites chauffer votre poêle à feu moyen vif. Saisissez les crevettes marinées pendant deux à trois minutes de chaque côté. Elles doivent devenir bien roses, opaques et légèrement grillées, mais rester juteuses.
- 6 Dressage** : dressez vos assiettes creuses en disposant un lit généreux de butternut confit fumant. Surmontez avec les crevettes dorées et parsemez immédiatement de persil frais ciselé pour la touche herbacée finale. Servez et régalez-vous !

Conservation

Le plat se conserve deux à trois jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Pour le réchauffer, privilégiez un passage rapide à la poêle à feu doux avec un petit filet d'eau, afin de ne pas assécher les crevettes. La congélation de la courge rôtie est possible, mais elle perdra un peu de sa tenue.

L'accord du chef

Un blanc sec et minéral, comme un Chablis ou un Sancerre, viendra sublimer les notes iodées des crevettes tout en équilibrant la sucrosité de la courge. En accompagnement, une portion de quinoa ou de boulgour s'imprègne à merveille des sucs de cuisson épicés.