



2 portions

Préparation 5 min / Cuisson 1 h

150 calories par portion

Ingrédients

1/2	courge musquée, coupée en deux sur la longueur	500 g
1 c.à soupe	beurre non salé	14 g
1 pincée	noix muscade	
1 c.à soupe	gingembre frais, râpé	14 g
	sel au goût	
	poivre au goût	

Avant de commencer

Un mélangeur ou robot culinaire vous sera très utile pour réduire la courge en purée.

Méthode

1. Préchauffer le four à 175°C/350°F.
2. Couper la courge en deux sur la longueur. Placer les 2 morceaux sur une plaque, côté coupé vers le bas, et cuire environ 1 heure, jusqu'à ce que la courge se défasse à la fourchette.
3. Laisser tiédir et réduire en purée au robot culinaire. Ajouter le beurre, la noix de muscade et le gingembre râpé. Saler et poivrer au goût.
4. Réchauffer et servir chaud.

Observations

Cette purée se conserve 5 jours au réfrigérateur; jusqu'à 3 mois au congélateur.