

# RECETTE

## TARTE A LA COURGE BUTTERNUT

### INGREDIENTS

500g Courge Butternut  
1 pâte brisée  
Crème fraîche  
3 Œufs  
100g de Cantal vieux  
1 c à soupe coriandre ciselée  
1 pointe de piment d'Espelette



**Préparation** : 40 min de préparation + 20 min de cuisson

#### **Etape 1**

Epépiner, peler et détailler en petits morceaux la courge Butternut.

#### **Etape 2**

Cuire la chair à la vapeur 20 min.

#### **Etape 3**

Piquer le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette et enfourner la pâte à blanc 10min.

#### **Etape 4**

Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la purée de Butternut, le Cantal râpé, la coriandre ciselée et une pointe de piment d'Espelette.

#### **Etape 5**

Verser la préparation sur la pâte précuite.  
Remettre au four 20 min environ.

Déguster tiède

*Astuce : ne pas jeter les graines de votre courge !*

*Nettoyez-les et faites-les sécher avant de les mettre à griller au four ou à la poêle pendant 5 à 10 min. Elles pourront ensuite apporter une touche croquante à votre tarte, agrémenter vos futures salades ou encore remplacer les traditionnelles cacahuètes de l'apéritif !*