

Frites de butternut

POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION 20 MINUTES – CUISSON 5 MINUTES

INGRÉDIENTS

½ courge butternut
Huile de friture
Sel

LA COURGE

Éplucher la courge et couper la chair en bâtons, comme des frites. Faire chauffer l'huile dans une friteuse ou une grande casserole.

LES FRITES

Frir les bâtons de courge en deux fois, comme pour des pommes de terre (un peu moins longtemps car la courge cuit plus vite) : compter 3-4 minutes pour le premier bain. Les égoutter, puis les plonger de nouveau dans l'huile pendant 2 minutes afin qu'ils dorent. Les égoutter et les saler. Ces frites accompagnent parfaitement un saumon, avec de la mayonnaise aux herbes.

La courge butternut

C'est une courge allongée à la peau lisse, d'une couleur coquille d'œuf et à l'intérieur orange vif. La choisir avec une peau intacte et ferme. Elle a une texture ferme, moins filandreuse que le potiron, à la saveur délicate, pas trop sucrée et avec un léger goût de noisette. Elle se prête un peu à toutes les combinaisons.

