



ASTUCES



## OBTENIR LA CHAIR DE COURGE

Plutôt que de se battre à couper une courge en dés et à la peler, il est possible de la cuire au four pour facilement en retirer la chair par la suite.

1. Couper la courge en deux.
2. Retirer les graines.
3. Déposer une gousse d'ail dans la cavité (sauf si on prévoit se servir de la chair pour en faire un dessert).
4. Badigeonner la chair d'huile d'olive.
5. Déposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four à 400°F environ 1h, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau pénètre facilement la chair de la courge.
6. Laisser refroidir.
7. Récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.