

Sauce à la courge et oignons rôtis

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 1 portions

INGRÉDIENTS

1 courge Butternut, coupée en deux et épépinée (vous aurez un surplus)
Huile locale pour badigeonner
Sel au goût
3 tasses (750 ml) d'oignons coupés en quartiers
2 bulbes d'ail entiers
¼ tasse (60 ml) de yogourt nature
1 c. à thé (5 ml) d'algues en flocons
Piment fort moulu ou sauce piquante au goût
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15 ml) de sirop de bouleau (facultatif)

NOTE

Les utilisations de cette sauce sont nombreuses!
Au fond d'une assiette pour y recevoir une viande ou des légumes grillés, en garniture sur une volaille ou du tofu, en trempette avec des crudités ou des pitas grillés, ou encore en s'inspirant de la variante.



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Badigeonner les demies courges d'huile et saler. Placez-les face coupée vers le bas sur une tôle chemisée de papier parchemin. À côté, sur la tôle, disposer les quartiers d'oignons, eux aussi badigeonnés d'huile et salés.
3. Couper le dessus des bulbes d'ail, verser un peu d'huile à l'intérieur et les emballer dans du papier d'aluminium en formant un petit baluchon. Le placer à côté des autres légumes dans la tôle.
4. Cuire environ 45 min. La courge devrait être tendre, l'ail confit et les oignons légèrement noircis.
5. Lorsque les légumes sont cuits, prélever 1 tasse (250 ml) de courge pour la sauce. Réserver le reste pour une autre utilisation (ou congeler).
6. Au robot culinaire, mixer la tasse (250 ml) de courge avec les oignons caramélisés et l'ail confit pour obtenir une purée assez lisse.
7. Ajouter le yogourt, les algues, le piment fort, le vinaigre et le sirop de bouleau, et bien mélanger.
8. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir tiède ou froid.

VARIANTE

Vous aimez cuisiner des pâtes farcies? Ajoutez du fromage à pâte dure râpé à cette sauce qui deviendra une farce parfaite pour vos raviolis!