

LA RECETTE du LUNDI

butternut rôti aux épices de Noël

plat



INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut (ou potimarron)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive de Crète - Comptoir des Arômes
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- 4 gousses de cardamome (ou ¼ c. à café de cardamome moulue)
- 1 c. à soupe de miel (ou sirop d'érable pour une version vegan)
- Sel au piment d'Espelette - Comptoir des Arômes
- Poivre de Madagascar - Comptoir des Arômes
- Quelques brins de thym (facultatif)
- 1 poignée de noix ou d'amandes concassées (facultatif, mais très conseillé pour le croquant)



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



Préchauffe ton four
À 200 °C (thermostat 6-7). Prépare ta plaque avec du papier cuisson.

Prépare la courge

- Lave soigneusement le butternut.
- Si la peau est fine, tu peux la laisser. Sinon, épluche-la.
- Coupe la courge en cubes réguliers de 2 à 3 cm pour une cuisson homogène.

💡 Astuce découpe : utilise un bon couteau et commence par couper la courge en deux pour plus de stabilité.

Prépare la marinade

Dans un grand bol, mélange :

- L'huile d'olive
- La cannelle
- Le gingembre
- Les gousses de cardamome écrasées ou la poudre
- Le miel ou le sirop d'érable
- Une pincée de sel au piment d'Espelette
- Du poivre de Madagascar

Enrobe le butternut

- Plonge les cubes dans la marinade.
- Mélange bien avec les mains ou une cuillère en bois pour que chaque morceau soit enrobé.

Passe au four

- Répartis les cubes sur ta plaque, sans les superposer.
- Ajoute quelques brins de thym si tu veux.
- Enfourne pour 25 à 30 minutes.
- Retourne à mi-cuisson pour un résultat bien doré.

Ajoute le croquant

Juste avant de servir, parsème de noix ou d'amandes concassées. Tu peux aussi les faire légèrement torrifier à sec à la poêle pendant 2-3 minutes pour encore plus de goût.

🍴 Suggestions de présentation

🍎 En plat principal végétarien :

Sers avec du quinoa ou du riz basmati, une salade croquante et un filet de yaourt grec citronné.

🥗 En accompagnement festif :

Parfait avec une volaille rôtie, une dinde farcie ou un rôti végétal.

🌿 Version lunch-box :

Le lendemain, glisse les cubes dans un wrap avec de la feta ou du houmous.

