

Courge Butternut grillée au four

Une façon différente de cuisiner la courge butternut.

Ingrédients :

- 1 belle courge butternut bio de préférence. Cette courge a un petit gout de châtaigne d'autant plus si on garde la peau.
- 1 oignon rouge
- 6 grains d'ail
- sel, poivre, poivre de Timut (du Népal, il a un gout fleuri! j'adore)
- piment
- paprika doux
- thym
- Huile d'olive

Recette :

- Bien laver la courge et la frotter avec une brosse bien dure.
- Couper la courge en tranches épaisses de 2cm environ.
- Enlever la partie fibreuse et les graines.
- Peler et couper l'oignons en gros dés.
- Éplucher l'ail et le presser avec un presse ail.
- Répartir une couche de tranches de courges, répartir les dés d'oignon, l'ail pressé, et une pincée de chaque épices et de thym. Saler et poivrer.
- Verser un filet d'huile d'olive.
- Ajouter une seconde couche si tout n'a pas pu être mis en une couche.
- Idem répartir oignon, ail pressé, épices et thym.
- Verser un nouveau filet d'huile d'olive.
- Enfourner à four chaud et cuire environ 1h à 180°.
- A mis cuisson vérifier que les médaillons de butternut ne sèchent pas trop. Si c'est le cas arroser le fond du plat d'eau peu d'eau pour déglacer et rajouter un nouveau filet d'huile d'olive.
- Tu peux aussi utiliser un plat qui se ferme par un couvercle de façon à ce que la cuisson se fasse à couvert pour que les médaillons ne sèchent pas.

Bon appétit

