

COURGE BUTTERNUT RÔTIE AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS : Pour 2 personnes 1 courge butternut, 1 pinceau d'huile de sésame, 1 càc de piment de cayenne
1càc de cannelle, 2 badianes entières.

Mon amoureux n'aime pas l'automne et encore moins les teintes monochromes des légumes de saison, alors j'essaie de le convaincre (comme avec le chou-fleur) qu'à chaque saison suffisent ses légumes, et qu'on peut cuisiner plein de belles choses, même en automne... SURTOUT en automne !

Et j'y arrive plutôt bien puisque nous avons tous les deux grandement apprécié la chaleur et la douceur de cette courge rôtie aux épices. On ne le soupçonnerait pas, mais c'était vraiment très réconfortant. Alors NON, il n'y a pas que les gratins, les pizzas, les crêpes, les gaufres, les pâtes... qui détiennent le monopole du confort food ;)

Préchauffez le four à 180°

Lavez et coupez la courge butternut en 2. Enlevez les graines. Huilez la surface à l'aide d'un pinceau, saupoudrez la courge de piment de cayenne & de cannelle. Ajoutez la badiane dans le creux de chaque demi-courge et enfournez pendant 40 minutes à 180°.

Vous pouvez manger la peau si votre courge est bio. Vous serez probablement surpris de la douceur et de l'onctuosité qu'elle peut avoir en bouche si jamais vous ne l'avez jamais goûtée.

40 minutes • 2 personnes

