

Butternut, Façon Hasselback



Pour 2 personnes :

1 courges butternut (*taille moyenne*)

3 CS de sauce soja

1 CS de miel

Huile d'olive

Mélange de graines (*fac*)

- Préchauffer le four à 200°C.
- Couper la courge en 2, dans le sens de la longueur et ôter les graines, à l'aide d'une cuillère à soupe. Peler ensuite la courge, avec un rasoir à légumes (*plus efficace qu'un économiste...*).
- Poser les demi courges (*côté bombé vers le haut*), sur une plaque à four, recouverte de papier cuisson et les badigeonner d'huile d'olive. Enfourner pour 15 minutes.
- Au bout de ce temps, retirer les courges du four et les poser sur une planche à découper. A l'aide d'un grand couteau aiguisé, faire des entailles sur les courges, mais sans aller jusqu'en bas.
- Remettre les courges entaillées, sur la plaque à four (*attention lors du transfert, de ne pas les casser en 2 ou plus !*) et les badigeonner d'un mélange de sauce soja et de miel. Parsemer éventuellement d'un mélange de graines, pour un côté croquant.
- Enfourner à nouveau pour 30 à 35 minutes, en arrosant 2 ou 3 fois lors de la cuisson, avec la sauce qui se trouve sur la plaque.
- Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau et servir.

SANDRA
DUPUIS

Inspirée par : C'est moi qui l'ai fait