



proximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Potimarron rôti au four

Ingrédients :

1 potimarron moyen / 1 tête d'ail entière / 100 g de parmesan frais entier / 2 cuillère(s) à soupe de graines de courge / 2 cuillère(s) à soupe de sirop d'érable / 1 cuillère(s) à café de cumin en poudre / Quelques brins de persil plat / Huile d'olive fruitée

Préparation :

- 1) Préchauffez le four th. 6/180°. Lavez, essuyez et coupez le potimarron en quartiers. Huilez les quartiers de potimarron et déposez les sur une plaque de cuisson. Entourez-les des gousses d'ail en chemise (entières et dans leur peau). Arrosez-les de sirop d'érable et saupoudrez de cumin. Salez et poivrez. Mettez au four 30 mn environ.
- 2) 3 mn avant la fin de la cuisson, faites griller dans une poêle à sec les graines de courge. Lavez, séchez et hachez le persil plat grossièrement. Avec un économe, découpez des copeaux de parmesan.
- 3) Servez les quartiers de potimarron parsemés de graines de courge, de persil haché, de copeaux de parmesan et accompagnés d'ail confit.

Bon appétit !