



Four

Courge facon hasselback au sirop d'érable

Courge rôtie au sirop d'érable.



Mise en place

Laver et couper la courge butternut en deux, puis poser la moitié sur une planche, à l'aide d'un petit couteau affûté ou couteau à dents, couper la courge en tranches très fines jusqu'à deux tiers de l'épaisseur (ne pas arriver jusqu'au bout de manière à ce que les tranches restent collées). Enfiler dans quelques entailles du romarin et thym frais. Saler et verser un trait d'huile d'olive. Dans un bol verser le sirop d'érable et ajouter 1 gousse d'ail écrasé, le thym frais, laurier et romarin, sel et poivre, laisser infuser l'ensemble 1 heure. Sur la plaque de cuisson, poser la demi courge et la badigeonner du sirop d'érable parfumé aux herbes, renouveler l'opération durant la cuisson, ajouter également la carotte et les deux demis oignons à 200° environ 50 minutes.

Mise en oeuvre

Servir aussitôt en ajoutant les brisures de noix, les baies roses et le reste du thym frais.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
PURE MAPLE SYRUP GRADE A - Sirop d'érable	7577	30 g
Courges butternut		500 g
Carottes		100 g
Baies roses		1 trait
Noix de grenoble		1 pièce
Ail		1 pièce
Thym frais		1 bouquet
Laurier		1 bouquet
Romarin		1 bouquet
Oignons rouges		0.5 pièce
Oignons blancs		0.5 pièce
Huile d'olive		10 g