

Courge shiatsu rôtie



Ingrédients :

- ½ courge Shiatsu
- 1 branche de romarin
- 1 branche de thym ou d'origan
- 2 belles gousses d'ail non épluchées (en chemise)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit verre d'eau (20cl)
- Sel et poivre noir

Les étapes

Préchauffer le four à 200° c.

Couper la courge Shiatsu en 4 morceaux (attention, c'est coriace) et les déposer dans un plat à gratin allant au four.

Verser l'eau au fond du plat afin d'avoir une fine couche. Assaisonner les morceaux de courge de romarin, de thym, d'un peu de sel et de poivre noir. Terminer en arrosant d'huile d'olive.

Enfourner jusqu'à ce que la courge soit dorée et fondante, en la piquant avec un couteau.

Servir telle quelle ou en purée, délayée avec un peu de bouillon et de crème, en rectifiant l'assaisonnement.

Source : <https://ondiraitdumiel.com/2016/02/21/courge-shiatsu-rotie/>