

Butternut rôtie aux épices

Le tout en BIO

Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière
coach en nutrition

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES:

1 courge butternut
3 cs d'huile d'olive
4 épices

RECETTE:

Laver et brosser la courge, la couper en deux, ôter les pépins. Tailler des tranches.

Les étaler sur une lèchefrite, arroser d'un filet d'huile d'olive, et saupoudrer de Quatre-épices.

Cuire à four chaud une vingtaine de minutes.

Saler à la fleur de sel au sortir du four.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO