

# Butternut Rôtie au Four : Fondante et Caramélisée

---

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 courge butternut moyenne
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à café de thym séché ou de romarin frais
- Sel marin et poivre du moulin
- Optionnel : 50g de noisettes concassées ou de graines de courge pour le croquant

## Matériel nécessaire

- 1 couteau de chef bien aiguisé
- 1 planche à découper
- 1 plaque de cuisson
- 1 feuille de papier sulfurisé

## Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Lavez la courge, coupez-la en deux dans la longueur et retirez les graines à l'aide d'une cuillère.
- Quadrillez la chair avec la pointe d'un couteau pour permettre aux arômes de pénétrer.
- Badigeonnez généreusement la chair avec l'huile d'olive, l'ail, le thym, le sel et le poivre.
- Placez les moitiés sur la plaque de cuisson, côté chair vers le haut.
- Enfournez pendant 35 à 45 minutes jusqu'à ce que la chair soit tendre et légèrement caramélisée.
- Sortez du four et parsemez de noisettes ou de graines avant de servir.

## Astuces du chef

- La peau de la butternut est comestible une fois rôtie, inutile de l'éplucher.
- Pour une version sucrée-salée, ajoutez un filet de miel ou de sirop d'érable avant d'enfourner.
- Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau : elle doit s'enfoncer sans aucune résistance.

- Servez en accompagnement d'une viande blanche ou comme plat principal avec une salade verte.