

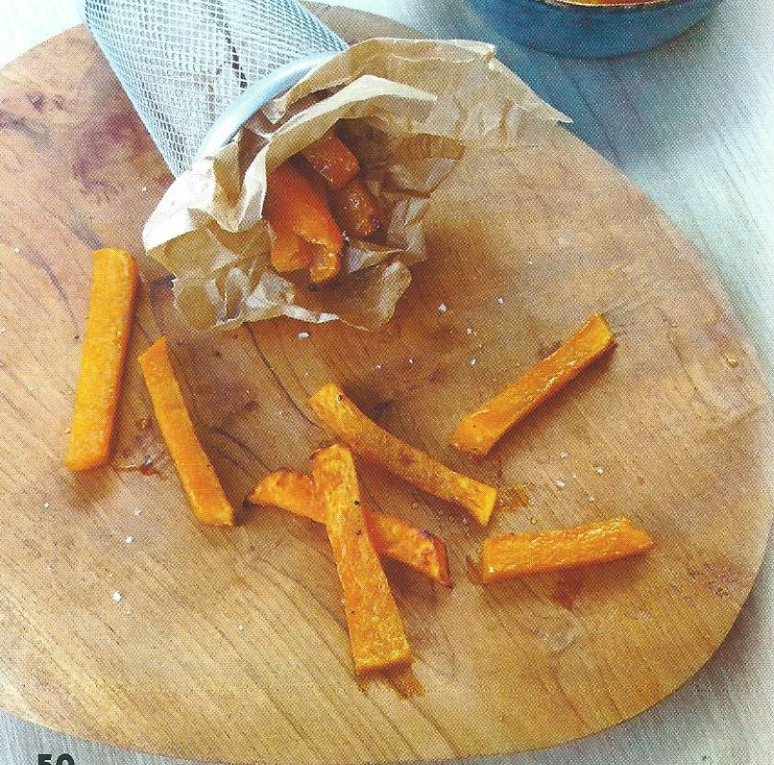


"À l'automne, c'est le retour des courges.
La butternut, avec sa douce saveur de noisette,
fera une parfaite alliance avec le miel."

Frites de butternut au miel et épices

Ingrédients pour 3 à 4 personnes

- 1 courge butternut
- 75 ml d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe rases de miel
(suggestion : miel d'acacia)
- 2 à 3 tours de poivre du moulin
- 2 cuillères à café
de paprika doux
- fleur de sel



Recette

- ① Préchauffez le four à 210 °C, chaleur tournante.
- ② Épluchez la courge et détaillez-la en frites.
- ③ Dans un saladier, mélangez les frites de butternut avec l'huile, le miel, le poivre et le paprika, de sorte à ce qu'elles soient bien enrobées.
- ④ Étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- ⑤ Enfouez pour 20 minutes environ.
- ⑥ Parsemez de fleur de sel avant de déguster.