# Courge au four

Recette de V-ZUG SA



Courge grillée à la feta

| | |
|---|---|
| Préparation | 20 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Portions | 4 |
| Appareil | CombairSteamer V2000 à partir de 2021 |

## Courge

1 kg de courge (par ex. potimarron ou butternut)

1 oignon rouge

3 cs d'huile d'olive

1 cc de sel

Un peu de poivre

¼ cc d'ail en poudre

¼ cc de paprika doux en poudre

¼ cc de poudre de coriandre

¼ cc de cumin en poudre

150 g de feta, émiettée

50 g de noix de pécan, grossièrement concassées

## Dressage

4 branches d'origan, ciselé

## Courge

Préchauffer l'espace de cuisson avec le gril-chaleur tournante à 230 °C.

Tailler la courge en morceaux de 5 mm env. et les oignons en fines rondelles et déposer le tout dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, le sel et les épices jusqu'au cumin inclus, bien mélanger. Répartir sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé et enfourner 10 minutes, au niveau moyen.

Retourner délicatement la courge, répartir le reste des ingrédients dessus. Finir la cuisson pendant 10 minutes.

## Dressage

Disposer la courge sur un plat et parsemer d'origan.

## Etapes de cuisson

**(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 230 °C avec Gril chaleur tournante**

**Préchauffage terminé. Enfourner l'aliment à cuire.**

**Gril chaleur tournante 230 °C pendant 10 min**

**Retourner l'aliment. Poursuivre la cuisson.**

**Gril chaleur tournante 230 °C pendant 10 min**

## Conseils

La peau du potimarron ou de la courge butternut est comestible.

## Accessoires

Plaque à gâteaux

## Informations complémentaires

| | |
|---|---|
| Créée le | 26.01.2022 |