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 poudre de cumin

150 g de feta, émiettée

50 g de noix de pécan, grossièrement hachées

Dressage

4 branches d'origan, hachées

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, cumin inclus, et mélanger délicatement. Disposer la préparation sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé et faire cuire au niveau moyen pendant 10 minutes.

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