

Butternut confite au miel

| <u>Ingrédients</u> | <u>Proportions</u> (pour 6 personnes) |
|---------------------------|--|
| Une courge butternut | 1 |
| Huile d'olive | 2 c. à s. |
| Gros sel | 1 c. à c. |
| Laurier | 10 feuilles |
| Miel | 50 g |
| Vinaigre de xérès | 3 c. à s. |
| Amandes | 30 g |

Procédé

1. Laver la courge.
2. Couper la courge en deux dans la longueur.
3. La fendre à la mode hasselback, entailler la demi courge tout les 1/2 cm sans aller jusqu'à les détacher, utiliser deux baguettes ou planchettes.
4. Préchauffer le four à 200°C.
5. Badigeonner d'huile et de sel.
6. Déposer dans un plat à four.
7. Intercaler les feuilles de laurier dans les fentes.
8. Couvrir d'un papier cuisson pour éviter que la peau ne brûle.
9. Cuire durant 1 h.
10. Mélanger le miel, le vinaigre.
11. Concasser grossièrement les amandes.
12. Retirer le papier cuisson et verser le miel et le vinaigre ainsi que les amandes.
13. Mettre caraméliser durant 15 à 20 minutes en surveillant.
14. Poivrer et présenter.

Conseils

- Concasser les amandes pour éviter que les enfants ne s'étrangement.
- Remplacer les amandes par d'autres fruits secs.
- Surveiller attentivement la caramélisation.