

BUTTERNUT RÔTI AU FOUR

Ingrédients pour 4 personnes :

1 butternut de 800 g environ

1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à café d'huile de noisette

1 cuillère à soupe de miel liquide + 2 cuillères à café de sauce yakitori Kikkoman

50 g de noisettes concassées

QS sel et poivre

Préchauffer votre four à 210°. Peler le butternut à l'aide d'un économe, le couper en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines du centre à l'aide d'une cuillère à soupe. Eventuellement, vous pouvez les récupérer, les laver et les faire sécher pour un futur semis dans votre potager.

Poser les deux moitiés de butternut sur une petite planche et les entourer latéralement de deux règles d'un centimètre d'épaisseur. Avec un couteau bien tranchant et suffisamment grand, les trancher verticalement tous les centimètres jusqu'à buter sur les 2 règles. Les déposer ensuite dans un plat à four huilé et les badigeonner du mélange huile d'olive et huile de noisette à l'aide d'un pinceau.

Mettre au four ramené à 200° pour 20 minutes. Les badigeonner ensuite avec le mélange miel liquide (*de préférence*) et sauce soja Kikkoman. Saler et poivrer selon votre goût et enfourner à nouveau à 200° pour 45 minutes. Arroser de temps en temps avec le jus de cuisson qui se forme.

Conseil : Servir avec les noisettes concassées en accompagnement d'un gibier à plume ou à poils, ou d'une côte de cochon prise dans l'échine.