POTIMARRON RÔTI, SAUCE AU TAHINI ET ÉCHALOTES CONFITES

Posted on mars 12, 2023 by Florence Breuil



Category: Tout un plat
Tag: Courge

Les ingrédients, par personne : 1 petit potimarron, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 échalote, 1 cuillère à café de sauce soja, sel et poivre du moulin, 1 cuillère à soupe de tahini, 1 filet de jus de citron, quelques pincées d'un mélange d'épices moulues (cannelle, cardamome, cumin, paprika...) et quelques noix de cajou.

Préchauffez votre four à 180°. Lavez le potimarron, coupez-le en deux dans la hauteur et retirez les graines. Détaillez-le en quartiers d'1,5 cm. Mélangez-les dans un plat allant au four avec deux bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive afin qu'ils soient bien enrobés. Salez et parsemez du mélange d'épices. Enfournez pour 40 à 50 minutes. Mélangez-les de nouveau à peu près à la moitié

de la cuisson afin qu'ils aient uniformément une chair brun doré.

Pendant ce temps, coupez l'échalote en deux dans le sens de la hauteur. Retirez-en les extrémités, la peau et éventuellement le germe. Faites chauffer l'huile d'olive et la sauce soja dans une petite casserole et placez-y délicatement l'échalote. Rajoutez un peu d'eau, baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter une bonne vingtaine de minutes, le temps que l'eau s'évapore et que l'échalote s'enrobe amoureusement du mélange d'huile et de sauce soja.

Chauffez une poêle à sec et faites-y torréfier les noix de cajou grossièrement concassées.

Dans un bol, mélangez une bonne cuillère à soupe de tahini avec un filet de jus de citron, du sel et du poivre du moulin. Rajoutez-y petit à petit un peu d'eau tout en mélangeant afin d'avoir la consistance crémeuse souhaitée.

Disposez les tranches de courge puis les échalotes confites sur une assiette. Nappez de sauce au tahini puis parsemez de noix de cajou. Ce plat peut aussi bien se manger chaud afin d'accompagner œufs ou poissons, que froid.

