

Butternut rôtie à la fondue de poivrons et au chèvre

 Cooking By Cath

La douce saveur de la Butternut associée à celles des poivrons et du chèvre, vont de ce plat un mariage réussi à déguster du mois d'octobre jusqu'à la fin de l'hiver.

Pauvre en calories, c'est un repas qui plaira à tous et notamment aux végétariens puisqu'il ne contient pas de viande, celle-ci étant remplacée par les œufs et le fromage.

☆☆☆☆☆
Soyez le premier à voter !




Préparation
20 min


Cuisson
1 h 20 min


Durée totale
1 h 40 min

 **Catégorie :** LEGUME - PLAT PRINCIPAL

 **Cuisine :** Hypocalorique - Recette au COMPANION - Végétarien

 **Nombre :** 4 personnes

MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [ULTRABLADE](#)
- [MELANGEUR](#)
- [Plat à four](#)

INGREDIENTS

- 1 courge Butternut
- 100 g de chèvre frais
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- [Gingembre moulu](#) (2 x ¼ tsp)
- [Muscade](#) (2 x ¼ tsp)
- 2 œufs
- 1 tsp [Maïzena](#)
- Sel & Poivre

PRÉPARATION

Étape 1

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les légumes (courge butternut & poivrons)
3. Couper la courge Butternut en 2 sur sa longueur.
4. Oter les graines de la courge à l'aide d'une cuillère à soupe.
5. À l'aide d'un couteau pointu, inciser la chair de la courge Butternut sur un centimètre de profondeur et en formant un quadrillage.
6. Disposer les 2 moitiés de courge butternut dans le plat à four.
7. Arroser la surface avec de l'huile d'olive.
8. Mélanger soigneusement ensemble ¼ tsp gingembre et ¼ tsp muscade.
9. Parsemer, ce mélange sur toute la surface des butternut.
10. Enfourner à 180 °C pour une durée de 30 minutes.

