



Banque Alimentaire
de l'Isère

Courge butternut rôtie au thym et au cumin

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 courge butternut
- Thym
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 cuillères à café de piment rouge en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- Poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- Eplucher la courge butternut.
- Retirer les graines et couper la chair en dés d'environ 2 cm de côté.
- Mettre les morceaux de courge dans un saladier.
- Arroser d'huile d'olive.
- Ajouter le thym, le piment, le cumin et mélanger.
- Déposer les morceaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- Mettre au four environ 45 minutes à 180°C.
- Servir en accompagnement.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Coût : Entre 0,5 et 1€ / personne