



Guide My Table

Butternut Confit, Potimarron Mariné, Pain d'Épices



4 personnes



50 minutes

INGREDIENTS

Butternut confit :

- 1 petit butternut,
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Potimarron mariné :

- 200 g de potimarron
- 100 ml de vinaigre de cidre
- 50 ml d'eau
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel

Poudre de pain d'épices :

- 2 tranches de pain d'épices rassis

Purée de butternut :

- 300 g de butternut
- 20 g de beurre
- 50 ml de crème liquide

Décoration :

- Pousses de moutarde

PRÉPARATIONS

1. Butternut confit :

- Coupez le butternut en morceaux, assaisonnez et enfournez à 160°C pendant 45 minutes.

2. Potimarron mariné :

- Taillez le potimarron en lamelles. Faites chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel, puis versez sur les lamelles. Laissez mariner au moins 1 heure.

3. Poudre de pain d'épices :

- Séchez le pain d'épices au four à 100°C pendant 30 minutes et mixez pour obtenir une poudre.

4. Purée de butternut :

- Faites cuire et mixez le butternut avec le beurre et la crème liquide jusqu'à obtenir une purée lisse.

Conseil du chef :

Pour un plat encore plus gourmand, vous pouvez ajouter des éclats de noix caramélisées ou une touche d'huile de noisette.

Valeur nutritionnelle (par portion)

Calories : 180 kcal

Protéines : 3 g

Lipides : 10 g

Glucides : 20 g

Fibres : 4 g