



Retrouvez toutes les recettes sur
www.plancha-eno.com

Butternut grillé à l'italienne

Dorian Nieto

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

½ courge butternut
2 gousses ail
2 cuil. à soupe de jus de citron
4 tiges d'origan effeuillées
4 tiges de basilic effeuillées
4 cuil. à soupe de parmesan en poudre
½ cuil. à café de zeste d'orange râpé finement
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de pignons de pin
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez la courge, enlevez les graines puis coupez la courge en morceaux. Faites cuire les cubes de courge 5 minutes à la vapeur.
2. Faites chauffer la plancha à feu moyen.
3. Pelez l'ail puis émincez-le.
4. Versez l'huile sur la plancha et ajoutez la courge. Faites-la revenir jusqu'à ce qu'elle soit presque complètement cuite. Passez la plancha à feu assez vif.
5. Ajoutez l'ail et la moitié de l'origan et prolongez la cuisson jusqu'à ce que la courge soit cuite à point. Attention qu'elle ne se défasse pas.
6. Déposez le butternut dans un plat puis parsemez par-dessus l'origan et le basilic restant, le zeste d'orange et les pignons grossièrement hachés. Terminez en parsemant le parmesan.