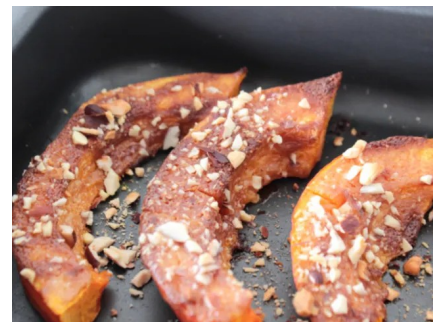


POTIMARRON LAQUÉ AU MISO



Préparation : 15' de préparation + 30' de cuisson

Matériel : 1 planche à découper, 1 bol, 1 plaque de cuisson

Ingrédients pour 4-6 personnes :

- 1 potimarron ou autre courge de votre choix
- 3 CS bombée de miso blanc
- 3 CS de sauce soja
- 1 CS bombée de purée d'amandes blanches ou complètes
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 CS de sirop d'agave
- 25 g d'amandes effilées
- 4 brins de coriandre fraîche
- poivre

Préparation

1- préchauffez le four à 180°C. Lavez et séchez le potimarron. Retirez les graines et les filaments, puis détaillez-le en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur

2 – dans un bol, mélangez le miso blanc, la sauce soja, l'huile d'olive, le sirop d'agave et la purée d'amandes. Poivrez et mélangez bien. Il n'est pas forcément nécessaire d'ajouter du sel, car le miso est déjà salé

3 – déposez les tranches de potimarron sur la plaque du four préalablement tapissée de papier cuisson. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les tranches de potimarron des 2 côtés avec le mélange précédent. Répartissez les amandes effilées sur les tranches. Enfourez pour 30' environ.

4 – parsemez de coriandre ciselée et servez avec une volaille ou autre viande