Courges Delicata grillées : Un accompagnement savoureux

RECETTES – 30 MIN. ET MOINS – ACCOMPAGNEMENTS – LÉGUMES – REPAS – VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 courges Delicata, vidées et coupées en demi-rondelles de 1 pouce de large
- 2 table d’huile d’olive
- 4 table de sirop d’érable
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans un bol, les courges avec le sirop, et l’huile.
3. Déposer les courges sans qu’elles ne se touchent sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin.
4. Saler et poivrer.
5. Cuire pendant 20 à 30 minutes ou jusqu’à ce que les courges soient tendres et dorées.