Légumes variés

Courgeron nappé au sirop d'érable et grenade

35 min	10 min	25 min	0	243
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du four et de la plaque de cuisson

1. Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
2. Étaler une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de four. Réserver.

Étape 2

Préparation de la courge

1. Découper le haut de la courge puis la tailler en deux dans le sens de la longueur.
2. Vider la courge de ses graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Jeter les graines.
3. Détailler des tranches d'environ 2 cm dans le sens de la longueur.
4. Déposer les tranches de courge dans un grand saladier.

Étape 3

Préparation du glaçage

1. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le sirop d'érable et la moitié de la cassonade. Garder l'autre moitié pour la

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le courgeron

900 g **Courgeron(s)**
60 g **Sucre roux**
30 ml **Sirop d'érable**
30 ml **Huile d'olive**
1 **Gros sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Grenade(s)**

fin de la cuisson de la courge. Bien fouetter.

2. Verser le glaçage sur la courge, en raclant les bords du saladier à l'aide d'une Maryse.
3. Mélanger les tranches de courge à la main en veillant à ce que toutes les tranches soient bien recouvertes.
4. Transférer la courge sur la plaque de cuisson. Verser le restant de nappage dessus.
5. Saler et poivrer selon votre convenance.

Étape 4

Cuisson de la courge

1. Enfourner la plaque de cuisson à mi-hauteur. Laisser cuire pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les tranches commencent à dorer.
2. Saupoudrer la courge du reste de cassonade. Faire cuire pendant 10 minutes supplémentaires, pour permettre aux tranches de caraméliser.
3. Pour une couleur plus intense, placer sous le gril pendant 1 à 2 minutes.
4. Retirer la courge du four et transférer sur une assiette. Verser le restant de nappage dessus.

Étape 5

Préparation de la garniture

1. Découper la grenade en deux dans le sens de la longueur.
2. Au-dessus d'un saladier, taper fermement la coque de chaque moitié à l'aide d'une cuillère en bois pour récupérer les graines.

Étape 6

Dressage

1. Décorer les tranches de courgeron avec les graines de grenade.
2. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
3. Servir chaud ou à température ambiante.