



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** Enfournier 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.