

Courge butternut et patate douce aux épices et graines



Niveau
FACILE



Ingrédients

- 1 courge butternut (ou autre !)
- 3 patates douces
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 50 g de **dukkah** colombo ou mélangez 1 cuillère à soupe de poudre de curry avec 2 cuillères à soupe de graines de sésame, 3 amandes et 3 noisettes mixées, 1/2 cuillère à café de grains de coriandre concassés (facultatif) et 1 cuillère à café de cumin en poudre.
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel/poivre



- 1** Épluchez la courge et les patates douces. Ôtez les grains de la courge. Pelez l'oignon rouge et l'ail. Coupez le tout en gros cubes.
- 2** Arrosez avec l'huile d'olive, saupoudrez avec la dukkah ou avec le mélange d'épices et graines. Salez et mélangez avec les mains. Préchauffez le four à 210°C.
- 3** Déposez les légumes assaisonnés sur une plaque de cuisson anti adhésive et enfournez pour 50 minutes de cuisson, chaleur tournante. C'est important d'être en chaleur tournante pour bien déshydrater les légumes, qu'ils soient croustillants et fondants à la fois, et pas détrempés.