



Seulement
30 Kcal pour
100 grammes!

Le potimarron

Le potimarron est une variété de courge appartenant à la famille des cucurbitacées. Le potimarron **Orange Summer F1** présente un poids homogène autour de 1,3 Kg et son goût est particulièrement apprécié. Sa chair ferme et sucrée rappelle le goût de la châtaigne et il peut être consommé de nombreuses façons : en soupe, en purée, rôti ou gratiné au four, en tourte, en flan et même en dessert!

Il est très riche en vitamines A, B, C, D, E, en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium...), en acides aminés, acides gras insaturés, en amidon et en fibres. Vous l'aurez compris, c'est un allié pour notre ligne et notre organisme à l'approche de l'hiver. Sa teneur en carotène - deux fois plus importante que dans la carotte - en fait également un aliment à privilégier pour la beauté du teint et la santé de la peau.

Savoureux, sain et facile à préparer, laissez-vous tenter par le potimarron **Orange Summer** (recette au dos). Plus de recettes sur : www.enzazaden.fr/news-and-events/tendances-et-inspiration

Tranches de Potimarron Orange Summer rôties aux herbes

Préparation : 10 min | Cuisson : 20 min | 4-6 parts

Ingrédients

1 potimarron Orange Summer
1 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre

Romarin et thym
Huile d'olive
Option : miel et fromage de chèvre sec

Instructions

Préchauffez le four à 180°C.

Sans l'éplucher, coupez le potimarron en deux et retirez les graines. Découpez le potimarron en tranches de 2 cm de large environ et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Badigeonnez les tranches avec de l'huile d'olive. Saupoudrez de sel et de poivre. Parsemez le romarin et le thym en fonction de vos goûts.

Option : ajoutez un filet de miel et du fromage de chèvre sec émietté.

Enfournez pour 20 minutes, vérifiez la cuisson, la chair doit être moelleuse.

Les tranches rôties peuvent être servies en accompagnement ou être dégustées seules. Dosez les herbes, le miel et le chèvre comme il vous plait et personnalisez cette recette selon vos envies! **Savourez!**

