

POTIMARRONS RÔTI AU SOJA ET SIROP D'ÉRABLE

INGREDIENTS: Pour 4 personnes



Temps de cuisson : 45min
Temps de préparation : 15min

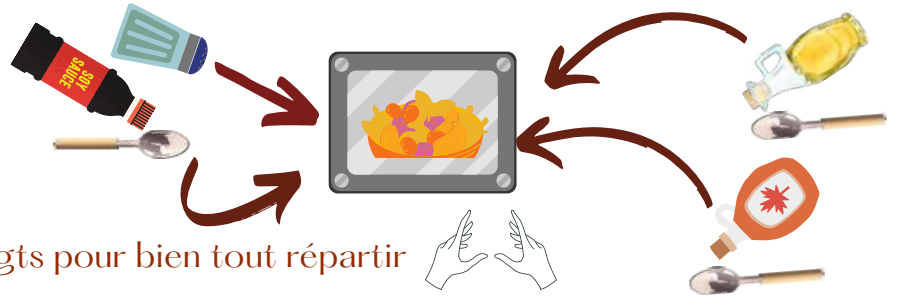


1-Préchauffer le four à 180°C

2-Laver et couper les potimarrons en dés en enlevant les graines

3-Couper l'oignon en lamelles

4-Mettre le tout sur une plaque de cuisson, recouvrir d'huile d'olive, de sauce soja, de sirop d'érable et d'ail en poudre

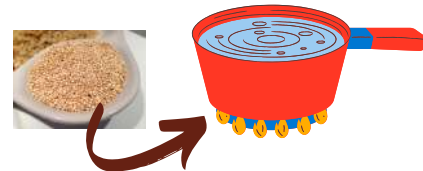


5-Mélanger tout avec les doigts pour bien tout répartir

6-Mettre au four pendant 30min, puis baisser le four à 150°C et poursuivre la cuisson pendant 15min



7-Faire chauffer le féculent choisi (280g pour 4 personnes) dans une casserole d'eau bouillante



8- Servir les légumes rôtis avec les féculents cuits, les noix de pécan et les dés de fêta.

