Butternut rôtie au four caramélisée à l’orange et au thym

Voici une garniture très goûteuse dont vous me direz des nouvelles. La cuisson au four avec le jus d’orange amène une caramélisation sublime…Vous pouvez servir cette délicieuse butternut avec une viande, un petit boudin blanc, un foie gras chaud et même du poisson. Elle est très facile à réaliser. Vous pouvez remplacer la butternut par des patates douces: c’est tout aussi bon…

Butternut rôtie au four caramélisée à l’orange et au thym

Ingrédients:

- une butternut
- 15 cl de jus d’orange que vous aurez pressé vous même (

pas de jus en bouteille)
- une cuillerée à soupe de thym
- une cuillerée à soupe d’huile d’olive

Ingrédients

Préparation:

- La butternut ou doubeurre est une variété de courge musquée et possède une peau beige assez dure. Il est donc difficile de l’éplucher. Pour l’éplucher facilement j’ôte les deux extrémités et je la coupe d’abord en quatre dans le sens de la longueur à l’aide d’un grand couteau. N’oubliez pas d’enlever les graines intérieures.

Coupez la butternut en quatre

- Puis je coupe encore chaque quart en deux toujours dans le sens de la longueur. Coupez alors en gros dés.

Coupez encore chaque quart de butternut en deux toujours dans le sens de la longueur. Coupez alors en gros dés

- Vous pouvez maintenant ôter facilement la peau à l'aide d'un petit couteau sur chaque morceau.

Ôtez la peau à l'aide d'un petit couteau sur chaque morceau.

- Enrobez les cubes de butternut avec le jus d'orange, l'huile d'olive et le thym.

Mélangez les cubes de butternut avec le jus d’orange, l’huile d’olive et le thym.

- Versez dans un plat qui passe au four et enfournez pour 35 à 45 mn à 180° en remuant toutes les 10 mn (c’est le secret de la réussite de la recette).

Enfournez pour 35 à 45 mn à 180°

A la sortie du four

C’est prêt! Servez les en accompagnement dans des petites cocottes et régalez vous.

Butternut rôtie au four caramélisée à l’orange et au thym