

CUILLERE D'AUTOMNE

Quelques conseils :

- ✓ Pour 6 personnes
- ✓ Coût : faible
- ✓ Facile
- ✓ Préparation : 20 minutes
- ✓ Cuisson : 20 minutes
- ✓ A présenter dans les verrines : cuillères chinoises en porcelaine

Ingrédients :

- ✓ 6 grosses cuillères à soupe de potiron coupé en petits dés
- ✓ 2 cuillères à soupe de miel liquide
- ✓ 1 cuillère à soupe de raisins secs
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 2 cuillères à soupe de pignons de pin ou d'éclats de noisettes
- ✓ Quelques brins de persil
- ✓ Poivre du moulin, fleur de sel

1 Saisir quelques minutes les dés de potiron dans le miel, sur feu vif, puis laisser confire à feu très doux pendant 15-20 minutes. Eviter de mélanger trop souvent afin que les dés de potiron ne se mettent en compote.

2 A mi-cuisson, ajouter les raisins secs. Parallèlement, faire dorer les pignons et/ou les éclats de noisettes dans une poêle sans matière grasse, et hacher le persil.

3 Quand les dés de potiron sont bien confits dans le miel, déglacer avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.

Dresser les dés de potiron confit dans les cuillères, parsemer de pignons/noisettes grillé(e)s et de persil, saler et poivrer, déguster!