



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Pôtimarron rôti, salsa de maïs & feta d'inspiration Ottolenghi

 Pour 2 personnes

 Très facile

 50 min

3.93€ La portion (prix indicatif)



Une chouette recette de pôtimarron rôti.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Épi de maïs frais
- **30 g** de Graine de courge
- **700 g** de Potimarron orange ou vert
- **4 brin** de Menthe fraîche
- **4 brin** de Coriandre fraîche
- **1 pièce** de Citron vert non traité
- **1 c à c** de Piment d'Urfa
- **6 c à s** de Huile d'olive
- **25 g** de Feta

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

- 1** Préchauffez votre four à 210°C en chaleur tournante.
Si les graines de courge ne sont pas grillées, alors placez-en 2 càs sur une plaque de cuisson pendant que le four préchauffe. Surveillez-les au bout de 5 minutes (note : en général, les graines sont toastées à 175°C 12-15 minutes).
- 2** Enlevez les feuilles et les poils de 2 épis de maïs s'ils sont entiers.
Rincez-les à l'eau froide puis séchez-les.
Prenez un peu d'huile (ou du beurre fondu pour plus de gourmandise) dans vos mains puis étalez-la uniformément sur les épis de maïs. Placez les maïs sur une plaque de cuisson.

Lavez le potimarron. Coupez-le en deux et épépinez-le.

- 3** Coupez des quartiers (forme lune) de 3 cm de large.
Mettez les morceaux de potimarron dans un sac congélation (ou un saladier large). Ajoutez 1 càs d'huile d'olive, ½ càs de sel et du poivre. Mélangez en remuant le sac pour répartir l'huile.
Placez-les bien droit sur une seconde plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 4** Enfourez le maïs et le potimarron 25 à 30 minutes :
- les grains de maïs doivent prendre une belle couleur dorée et commencer à caraméliser. Tournez-les de temps en temps au cours de la cuisson.
- les quartiers de potimarron doivent être fondants (test du planté de couteau) et brunir par endroit.
- 5** En parallèle, hachez les feuilles de 4 brins de menthe et de 4 brins de coriandre.
- 6** Une fois le maïs cuit, sortez les épis du four et laissez refroidir quelques minutes jusqu'à ce que vous puissiez les toucher sans vous brûler.
Séparez ensuite les grains du tronc : coupez à l'aide d'un couteau en longeant le tronc avec la lame de manière à couper les grains.
- 7** Mélangez les grains de maïs dans un bol large avec le zeste d'un citron vert (l'équivalent d'1 càc) et 2 càs de jus, 2 grosses pincées de sel, ½ càc de piment d'Urfa (ou plus selon votre tolérance au piment) et 3 càs d'huile d'olive.
- 8** Au moment de manger, mélangez la salsa et les herbes.
- 9** Servez les quartiers de potimarron rôti dans des assiettes. Ajoutez dessus la salsa de maïs, de la feta émiettée et des graines de courge torréfiées.