Welter Ketty
Diététicien · 499502177

POTIRON AU FOUR

Une recette simple de potiron rôti.

10 minutes
45 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de potiron, cru (1250 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 100 grammes de laurier, feuille
- 30 grammes de thym, frais
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Allumez le four à 180 °C (th. 6). Versez l'huile dans un grand saladier, ajoutez les feuilles de laurier et le thym en l'émiettant, les gousses d'ail, sel, poivre.
2° Rincez le potiron, épongez-le et coupez-le en gros morceaux, en laissant la peau. Ajoutez-les dans le saladier et mélangez bien afin de les enrober d'huile parfumée.
3° Déposez les morceaux de potiron sur une plaque antiadhésive, en les espaçant les uns des autres, et glissez au four. Laissez cuire 30 à 35 mn, en retournant plusieurs fois les morceaux : ils doivent être tendres au centre et légèrement dorés.
4° Servez les morceaux de potiron tout chauds.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (252 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	143 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	5 g	9 %
GLUCIDES	8 g	21 g	8 %
SUCRES	6 g	15 g	17 %
LIPIDES	3 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
SODIUM	4 mg	9 mg	0 %