

POTIMARRON RÔTIS AU PARMESAN.

2 à 3 Personnes.

1 potimarron pas trop gros

Marinade.

1,5 cuillère à café d'huile d'olive

1 cuillère à café de sirop d'érable ou miel d'acacias

1 cuillère à café d'origan séché ou romarin

1 cuillère à café de gingembre moulu

Poivre, sel, 50 gr de parmesan, 20 gr de graines de sésame.

Frottez la peau de votre potimarron, puis ouvrez-le en deux ôtez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe, coupez les deux moitiés en quartiers, mettez-les dans un grand saladier.

Dans un verre, mélangez tous les ingrédients de la marinade à l'aide d'une fourchette. Poivrez, salez un peu.

Versez toute la marinade sur les quartiers puis mélangez à la cuillère pour bien imprégner tous les morceaux.

Préchauffez le four à 180°C.

Recouvrez une plaque de cuisson allant au four de papier cuisson.

Disposez vos quartiers, saupoudrez-les de parmesan râpé, ajoutez quelques graines de sésame, enfournez 30 min.

À partir de 25 min de cuisson, piquez vos morceaux ils doivent être dorés.

Servez chaud.