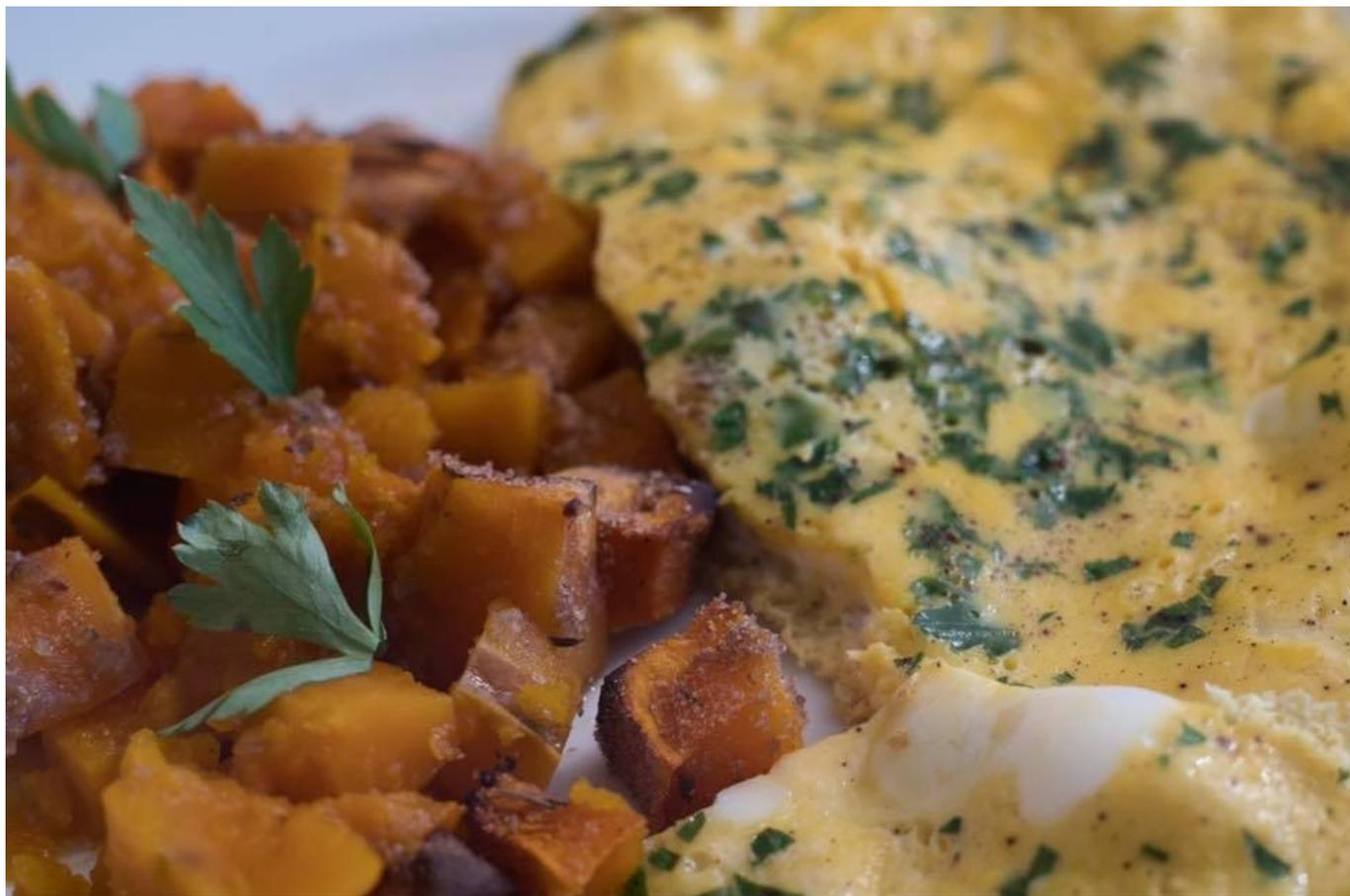


Butternut au four et son omelette au persil frais

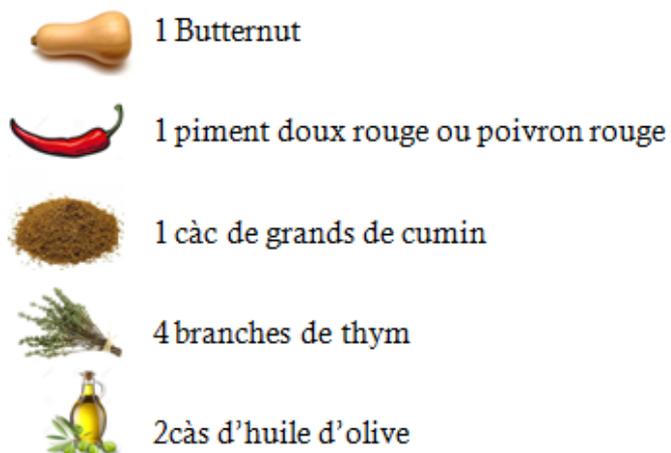


Temps de préparation : 15 min

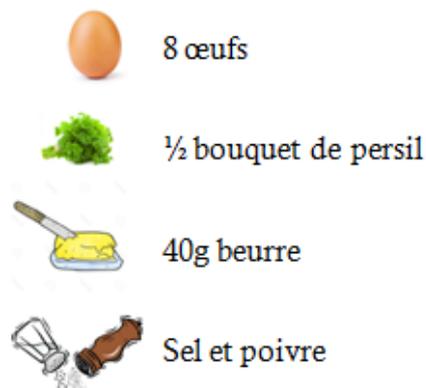
Temps de cuisson : 1 heure

Butternut au four et son omelette au persil frais

Butternut rôtie



Omelette persillée



Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C, chaleur tournante

Préparer la butternut rôtie

2. Éplucher la courge butternut, ôter les pépins, laver la et la couper en dés.
3. Fendez le piment en deux, ôter les graines et couper le en morceau
4. Mettre les légumes dans le saladier avec l'huile, le thym lavé et séché, les grains de cumin et mélanger
5. Déposer le tout dans un plat
6. Faire cuire 45 min à 1 heure à 180-190°C

Préparer l'omelette au persil

7. Hacher les gousses d'ail et les faire frire quelques minutes dans la matière grasse
8. Battre les œufs en omelette, salé, poivré, ajouter l'ail, le beurre et le persil
9. Faire cuire l'omelette en la piquant de temps en temps et en la soulevant régulièrement
10. Faites glisser l'omelette dans un plat rond

Petite recette de Maëwenn Harnois, diététicienne