

Fées Mains by Marjorie



Potimarron poêlé au miel et au romarin :

Les ingrédients pour 4 personnes : 1 potimarron d'environ 800g – 2 branches de romarin – 1 CàC bombée de miel – 2CàS d'huile d'olive – sel – poivre

Laver soigneusement le potimarron en sachant que contrairement au potiron il n'a pas besoin d'être épluché. Couper le potimarron en deux et, avec une cuillère, ôter ses graines et retirer les filaments.

Couper le potimarron en dés réguliers et les déposer dans une poêle avec l'huile d'olive. Les faire revenir à feu moyen puis les laisser cuire à feu doux environ 20mn à couvert mais en remuant régulièrement.

A mi-cuisson, ajouter les brins de romarin lavés et séchés. Saler, poivrer.

Vérifier la cuisson en piquant les dés de potimarron qui doivent être moelleux. Ajouter le miel pour finir la cuisson.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>