



Butternut & Ananas

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

½ ~ 500g de courge butternut
1 boîte ~ 240g d'ananas
100g d'épinard surgelé

AMÉLIOREZ ! Ajoutez des graines de sésame.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Égouttez l'ananas et coupez-le en petits morceaux. Épluchez et coupez la courge butternut en petits morceaux. Placez l'ananas et la courge butternut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2. Faites rôtir la courge butternut et l'ananas au milieu du four pendant 20 minutes.

3. Ajoutez les épinards surgelés, assaisonnez et mélangez. Enfouissez pendant 5 minutes supplémentaires.

4. Transférez dans une assiette et saupoudrez de graines de sésame.

