

# Potiron rôti

**Voici une recette parfumée qui ne manquera pas de mettre tous nos sens en éveil en période d'automne**

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Ingrédients pour 3 à 4 enfants:

500g de potiron,

1 gousse d'ail écrasé au presse-ail,

1 cuillère à soupe d'huile d'olive,

½ cuillère à café de cumin en poudre,

1 cuillère à café d'origan en poudre,

1 cuillère à café de coriandre en poudre.

Préparation:

- Rincer soigneusement le potiron et couper-le en deux afin d'en retirer les pépins.
- Découper le légume en quartier de 2 cm d'épaisseur.
- Mélanger l'huile d'olive aux différentes épices et à l'ail.
- Badigeonner les morceaux de potiron avec ce mélange et placer les sur une plaque de four (pelure vers le bas).
- Cuire le potiron pendant 30 minutes à 200°C, il doit présenter une jolie couleur dorée.

BON APPÉTIT!

Nathalie Claes

Amal Alaoui

ONE—Diététiciennes