



UNIVERSITÉ
LAVAL

Mon *équilibre* UL

Courge grillée à la sriracha

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de courge musquée pelée et coupée en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de sauce piquante sriracha
- Sel et poivre au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) de fromage de chèvre
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F et placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la courge, la pâte de tomates, l'huile, le sirop d'érable et la sauce piquante. Saler et poivrer au goût.
3. Répartir sur la plaque et cuire au four 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans les cubes de courge.
4. Pendant ce temps, réduire le fromage de chèvre et le lait en purée lisse à l'aide du pied mélangeur.
5. Déposer les cubes de courge dans une assiette et garnir de sauce au fromage de chèvre et de ciboulette.