Butternut à la grecque

Accompagnement | 1 portion | Prép. 10 min. | Cuiss. 15 min.

Total 25 min.

Butternut en lamelles avec sauce blanche



Ingrédients

- **1** Courge butternut
- **1** Yaourth à la grecque
- **1** Petite gousse d'ail
- Basilic
- Sauge
- huile d'olive
- Graines de courges ou pignons
- sel, poivre

Préparation

1. Peler la courge butternut, la couper en lamelle épaisse de 2 à 3 cm
2. Dans un saladier mettre un fond d'huile d'olive et des feuilles de sauge. Ajouter la courge.
3. Verser le saladier dans le panier de l'air fryer, et faire cuire 10 minutes sur position air fryer à 170°. Ajuster le temps de cuisson.

   Ou au four, sur la plaque de cuisson, avec du papier sulfurisé ou un tapis de cuisson.
4. Hacher de l'ail et du basilic, avec de l'huile d'olive.

   Ajouter au yaourt à la grecque. Mélanger, saler, poivrer, ajouter un peu de citron (facultatif).
5. Verser la préparation au yaourt dans la saladier, ajouter la courge cuite. Mélanger. Ajouter des pignons de pins, graines de courge, ou autres pour un peu de craquant.

Tags

végétarien | rapide | healthy | Recette d'automne. | sans gluten | facile | méditerranéen