

Kabocha rôti aux épices

Le kabocha se prête à de très nombreuses utilisations : cru râpé (excellent en mélange avec des carottes), cuit à la vapeur, à la poêle, en purée, en gratin, en soupe, en tarte salée ou sucrée...les possibilités sont innombrables ! En voici une qui met particulièrement en valeur la saveur parfumée et sucrée de cette courge typiquement japonaise.

Ingrédients :

- **1 kabocha ou 1 potimarron de taille moyenne**
- **2 cs d'huile d'olive**
- **1 cc cumin**
- **1 cc de paprika**
- **1 pincée de sel**

Préchauffer le four à 200 °C

Laver le kabocha. Le peler et le couper en morceaux. Oter les graines.

Dans un saladier, mélange l'huile d'olive, le cumin, le paprika et le sel.

Ajouter les morceaux de kabocha et bien mélanger.

Disposer le tout dans un plat à four et enfourner pour 30 minutes.

Remuer éventuellement en cours de cuisson.

C'est un délice en accompagnement d'une volaille.

Vous pouvez bien sur réaliser cette recette avec une autre courge : Uchiki Kuri, Shishigatani, Futsu black....

Source : recette inspirée par Cléa (Variations Potimarron.

Shishitos

Voici la recette la plus simple pour déguster ce petit piment doux ! Matériel nécessaire : une poêle, temps de travail 15 minutes... nécessite un peu d'attention (ne pas les laisser brûler) mais hyper facile... succès assuré !

Ingrédients :

- 250 gr de [poivrons shishitos](#)
- 2 cs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 filet de citron

Laver et les essuyer les [poivrons shishitos](#)

Faire chauffer un peu d'huile d'olive ou de sésame dans une grande poêle

Mettre les shishitos dans la poêle sans les superposer et les laisser fondre doucement. Retourner de temps en temps pour que tous les côtés soit bien dorés. Compter environ 10 à 15 min.

Saler, poivrez, ajouter un filet de citron

... et dégustez... tout dans la bouche et encore meilleur avec les doigts !

Les shishitos peuvent se servir à l'apéritif (beaucoup plus original que les chips...).

Ils accompagnent parfaitement le poisson ou les viandes

blanches...

Curry d'épinards de malabar

Facile à faire, rapide, customisable à volonté : plus ou moins de curry, de piments, ajouts d'autres légumes (carottes, poivrons, tomates...), voici une des façons les plus simples de savourer ce légume si particulier dont la texture à la fois croquante et fondante vous surprendra...

Ingrédients :

- 250 gr [d'épinards de Malabar](#)
- 2 tomates
- 1 onion, 2 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 cc curry (ou plus selon goût)
- flocons de piments

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'onion émincé et les gousses d'ail pelées et coupées en morceaux.

Peler les tomates, les épépiner. Les ajouter à l'onion et l'ail.

Peler le gingembre et le couper en morceaux. Ajouter à la préparation et laisser cuire quelques minutes.

Ajouter le curry et mélanger.

Pendant ce temps, laver, sécher et couper en morceaux les épinards de malabar. Détailler les tiges en petits morceaux.

Ajouter d'abord les tiges. Bien mélanger. Laisser cuire 5 minutes puis ajouter les feuilles. Laisser mijoter 10 minutes.

Saler, poivrer et ajouter quelques flocons de piments (facultatif).

Servir avec un riz, en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson.