

Potimarron au gingembre

Recette tirée de Bien manger pour vivre longtemps
de Emmanuel Duquoc, chez Tana

Pour 4 personnes

- 1 petit potimarron
- 1 morceau de gingembre
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de saké (j'ai fait sans)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja



--> Couper le potimarron en deux, ôter les graines puis détailler en cubes (avec la peau dans la recette.....mais je l'ai pelé). Peler le gingembre et couper finement. Mettre dans une casserole avec 25cl d'eau, le saké, le miel et la sauce soja dans une casserole, porter à frémissement puis couvrir et laisser mijoter à feu doux 5mn.

Ajouter le potimarron puis laisser cuire à feu doux jusqu'à qu'il soit tendre.

La recette s'arrête là mais avant de servir, j'ai retiré le potimarron et ai fait réduire la sauce environ 5mn sur feu vif. Je l'ai ensuite versé sur le potimarron que j'ai parsemé de graines de sésame grillées...un vrai régal!

Bon appétit !!

