

# Potimarron rôti au four (et aux épices douces)

Bonjour à toutes et tous

C'est une de mes recettes d'automne favorite que vous retrouverez ici, qui n'a pas son égal en terme de simplicité. En fait, au quotidien, j'apprécie de pouvoir proposer des légumes vites cuisinés, s'accordant avec tout et préparés sans des montagnes de gras (qui n'a pas pensé aux frites ?). Les **légumes rôtis au four** entrent dans mes « recettes chouchoutes » car ils valident tous ces critères en plus de permettre une belle variété.

Avec sa saveur légèrement sucrée, son petit goût de noisette, sa texture ferme, le potimarron se prête très très bien à l'exercice. Pep'sez le de quelques épices, rôtissez-le, et c'est un accompagnement à part entière d'une viande, volaille ou assiette végétarienne. S'il en reste, il est même parfait pour agrémenter une salade d'automne le lendemain ou pour être transformé en soupe à la saveur sucrée.

Bref, j'aimerais partager avec vous cette recette-concept de potimarron rôti.. car vous verrez, une fois qu'on l'a testée, on adore la ressortir à toute les sauces ! N'hésitez pas à personnaliser l'assaisonnement à votre goût, il s'accorde avec nombreux épices et aromates. Bonne journée !





- POTIMARRON RÔTI  
AUX ÉPICES -

## Recette : Potimarron rôti au four et aux épices douces

Saison de la recette : Octobre à Mars

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

### Ingédients

Pour 4 personnes :

- 1 potimarron de 1 – 1.2 kg
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillérée à café de noix de muscade
- 1 cuillérée à café de 4 ou 5 épices
- sel et poivre

### Réalisation

1. Lavez votre potimarron, coupez le en 4 puis retirez les graines. Détaillez le ensuite en tranches ou en gros cubes(1). Si le potimarron est bio, je vous encourage à garder la peau, elle apporte une note noisette très sympa.
2. Recouvrez une plaque de cuisson à four de papier cuisson, puis mettez y les tranches/dés de potimarron.
3. Versez l'huile d'olive, saupoudrez des épices, du sel et d'un peu de poivre. Mélangez le tout à la main pour bien enrober.
4. Enfournez pour 40-45 minutes environ à 180°C. Servez chaud.

# Astuces

- (1) *Sur la découpe* : N'hésitez pas à le présenter en gros cubes. C'est une méthode de présentation qui « passe mieux » psychologiquement auprès des réfractaires aux légumes.
  - *Variante* : J'aime bien aussi le réaliser tout simplement avec du thym ou des herbes de Provence
  - *Batch-Cooking* : N'hésitez pas à en préparer en grande quantité; vous pourrez utiliser le reste pour agrémenter une salade ou un plat complet le lendemain.
- 



© Au Fil du Thym

Potimarron rôti au four et aux épices douces

---

Découvrez aussi :

D'autres idées de légumes à rôtir :

- [Topinambour rôti au four au ras el hanout](#)
- [Pommes de terre tapées au thym](#)
- [Brocolis rôtis au four et au roquefort](#)



Topinambours rôtis au ras-el-hanout

---