

# Toast de butternut et de chèvre rôti

 En deux mots :

Un toast qui change, le pain étant remplacé par une tranche de butternut. Gourmand et plein de saveurs, laissez vous tenter par cette version gluten free.

Une recette originale qui fera son effet si vous invitez du monde à manger.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté:   

## Ingrédients

- ▶ 80 g de butternut
- ▶ 80 g de fromage de chèvre frais ou mi frais (type cabécou ou bûchette)
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- ▶ 1/4 cuillère à café de piment d'espelette
- ▶ 1/4 cuillère à café d'herbes de provence
- ▶ 1/4 cuillère à café de fleur de sel

*Les quantités sont données pour un repas en plat principal.*

*Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.*

## Instructions

Laver et couper dans la partie haute de la butternut quatre tranches d'un centimètre environ en conservant la peau

Réaliser la sauce avec l'huile d'olive, le sirop d'érable, le piment d'Espelette, les herbes de Provence et le sel

Placer les tranches de butternut dans un plat allant au four avec un papier cuisson

Badigeonner les tranches de la sauce à l'aide d'un pinceau

Mettre à cuire à four chaud à 150°C pendant 20 minutes (retourner à mi cuisson et badigeonner les tranches à nouveau)

Couper les tranches de bûchette de fromage de chèvre d'un centimètre environ (ou dans le cas d'un cabécou, gardez le fromage entier s'il n'est pas trop gros, réserver

Sortir le plat avec les tranches de butternut du four au bout des 20 minutes de cuisson

Poser le fromage de chèvre sur chaque toast de butternut

Badigeonner le fromage de chèvre à l'aide de la sauce

Remettre au four 5 minutes pour laisser le fromage fondre légèrement et s'assouplir (attention à ne pas le laisser trop longtemps)

## Accompagnement :

Une entrée ou un plat gourmand à accompagner d'une salade verte type mâche avec des noix et des brisures de pain d'épices légèrement grillées

## Astuces :

Cette recette peut être préparée à l'avance et se conserve très bien au frigo. Si c'est le cas, ne pas mettre les toasts au four après avoir rajouté le tranche de fromage de chèvre, ne le faire que lorsque vous allez les manger. Sortir les toasts du frigo environ une heure avant de les mettre au four pour qu'ils puissent être à température ambiante lorsque vous les mettrez dans le four (150°C entre 5 et 8 minutes).

Le fromage doit être moelleux et chaud, attention à ne pas le laisser trop longtemps au four sous peine qu'il soit un peu sec ou trop coulant selon son état de maturité.

Pour plus de plaisir, il est conseillé de choisir un fromage de chèvre qui ne soit pas trop plâtreux, le rendu ne sera pas le même (le cabécou fait très bien l'affaire, plus qu'une bûchette de chèvre standard).



### *Aller plus loin :*

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.