



Les plats principaux

## Rosbif au potiron

**Pour 4 personnes.**

### Ingrédients

500 grammes de potiron (chair, en fines tranches)  
3 cuillères à café de câpres (haché fin)  
80 grammes de pignons de pin (rôti)  
1 citron vert (le zeste râpé et le jus)  
2 gousses d'ail (en fines tranches)  
1 ciboulette (bouquet, haché fin)  
1 décilitre de mayonnaise  
1 décilitre d'huile d'olive  
1 kilogramme de rosbif  
12 brins thym (frais)  
1 décilitre de crème  
8 brins de romarin  
poivre  
sel

### Méthode de préparation

Hachez finement les petites feuilles de la moitié des épices. Frottez la viande avec du poivre et du sel et brunissez-la dans de l'huile d'olive. Pressez dessus les tranches d'ail et les épices hachées et déposez la viande sur une plaque de cuisson au milieu d'un four à 230°. Après 10 minutes, réglez le four à 180° et laissez encore cuire 15 minutes.

Déposez les tranches de potiron sur une autre plaque de cuisson. Assaisonnez avec poivre et sel. Saupoudrez dessus le reste des épices et aspergez de 2 cs d'huile d'olive. Mélangez à la mayonnaise les câpres, la ciboulette, 2 cc de jus de citron vert, 1cc d'épluchure du citron, le poivre et la crème.

Retirez la viande du four et enveloppez-la dans une feuille d'aluminium. Réglez le four à 220° et enfournez les tranches de potiron. Après 15 minutes, saupoudrez dessus les pignons de pin et laissez le tout au four encore 5 minutes. Coupez la viande en fines tranches et servez avec la mayonnaise et le potiron.

### Ustensiles de cuisine

Four

