

Diots au miel et potimarron

Pour 2 personnes

4 diots de Savoie nature

1 oignon

1 potimarron de taille moyenne

2 cuil à café de miel de châtaigner

1 cuil à café de mélange d'épice cajun

Lavez le potimarron, retirez le pédoncule, coupez-le, retirez les graines et faites le cuire (avec la peau) à la vapeur ou en cocotte minute. Une fois qu'il est cuit réduisez-le en purée en ajoutant un filet d'huile d'olive et 1 cuillère à café de mélange d'épice cajun.

Epluchez et émincez l'oignon, Faites le revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive, quand il commence à colorer ajoutez le miel et mélangez.

Coupez les diots en rondelles et ajoutez-les aux oignons, mélangez et laissez cuire une dizaine de minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

Servez les diots accompagnés de la purée de potimarron.