Salade de courge rôtie, poires et trévise

Original / plat

Par Qookster

Détail de la recette



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4	$	30min	20min

Salut! Je te propose ici une recette de salade de saison avec de la courge rôtie aux épices, de la poire et de la chicorée rouge (ou trévise, ou radicchio). Pour compléter encore ce plat, on ajoute des graines et noisettes torréfiés et des herbes fraiches, le tout joyeusement assaisonné avec une vinaigrette au miel et à l'orange. Sur cette base, tu peux également ajouter du fromage par exemple : mozza, burrata, féta, bleu..., des croûtons (maison of course) ou encore des fruits secs. Un programme automnal tout en gourmandise!

Liste des ingrédients

Pour la courge rôtie

1 courge potimarron ou kabocha

2 cs d'huile d'olive

1 cs de miel

1 gousse d'ail

1/2 cc de cumin en poudre

1/2 cc de coriandre en poudre

1/4 cc de cannelle en poudre

Sel et poivre

Pour la salade

1 salade trévise

2 poires

1 échalote

30 g de noisettes

1 cs de graines mélangées (courge, sésame, lin...)

1/2 bouquet de cerfeuil

4-5 branches d'estragon

Pour la vinaigrette

3 cs d'huile d'olive

3 cs de jus d'orange frais

1 cs de miel

1 cs de vinaigre de vin blanc blanc ou de riz

1 cc de moutarde à l'ancienne

Sel et poivre

Étapes de préparation

1

Détaille la courge en tranches (utilise de préférence un type sur laquelle tu peux laisser la peau comme indiqué dans les ingrédients). Mélange l'huile d'olive, le miel, la gousse d'ail écrasée, et les épices.



2

Badigeonne la courge du mélange et place-la sur une plaque de cuisson. Enfourne dans un four préchauffer à 200°c. pour 20-25 minutes de cuisson jusqu'à avoir des tranches dorées et légèrement caramélisées. Laisse refroidir légèrement.



3

Effeuille la trévise, détaille les poires en lamelles, émince finement l'échalote et hache les herbes fraîches. Fais torréfier les noisettes et les graines dans une petite poêle sans matière grasse et laisse refroidir.



4

Mélange tous les ingrédients de la vinaigrette pour avoir une sauce homogène.



5

Dresse la courge tiède et tous les éléments de la salade dans un grand plat de service, verse la vinaigrette dessus et sers sans attendre. Bon app

