



Recette

Salade d'automne à la courge et aux raisins

Salade riche aux arômes grillés!

30 Min.

Temps de préparation



50 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

SALADE

1 laitue iceberg, finement coupée **De saison**

4 cs de graines de courge, grillées

COURGE

400 g de courge, p.ex. butternut, en cubes d'env. 3 cm **De saison**

2 cs d'huile de colza

1 cc de sel

1 cs de curry

200 g de raisins bleus, arrachés délicatement

SAUCE

2 cc de moutarde à gros grains

3 cs de vinaigre balsamique de pomme

3 cs d'huile de colza

2 cs d'huile de graines de courge

sel, poivre

CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE

- Papier sulfurisé pour la plaque

Voici comment faire

1 de 2

COURGE

Mettre les cubes de courge sur la plaque préparée. Mélanger l'huile, le sel et le curry, répartir sur les cubes de courge et bien mélanger. Ajouter les raisins.

Faire cuire pendant env. 15 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C. Sortir du four et laisser refroidir.

2 de 2

SAUCE

Mélanger la moutarde avec tous les ingrédients jusque et avec le poivre. Dresser la salade avec les cubes de courge et les raisins sur les assiettes, verser la sauce dessus et saupoudrer de graines.

TIPP

Der Eisbergsalat kann durch einen anderen saisonalen grünen Salat ersetzt werden.