

[← Zurück](#)

**Légumes**

Légumes

[Espèces de légumes](#)

[La culture maraîchère en chiffres](#)

[Podcast "Enraciné"](#)

[Sentier maraîcher](#)

[Questions fréquentes](#)

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.

**Les légumes suisses de saison sont toujours meilleurs.**

**Ces légumes sont de saison à présent.**





---

**[Vers le calendrier des saisons](#)**

**Ces recettes pourraient aussi vous plaire.**





**[Vous trouverez d'autres recettes ici.](#)**

---

### **Deviens maraîchère/maraîcher !**

Les maraîchères et les maraîchers cultivent les légumes les plus divers en plein champ et sous serre.  
Cela demande beaucoup de travail et une bonne planification jusqu'à ce que les carottes, les

tomates, les salades etc. se retrouvent dans nos assiettes.

Apprends-en plus sur la formation variée de maraîchère/maraîcher !

**La formation de maraîcher/ère**

---

En tant qu'organisation professionnelle des maraîchères et maraîchers suisses, l'UMS défend leurs intérêts.

Changer de langue:

**Allemand**

**Français**

## Italien

Suivez-nous:

## Calendrier des saisons

Recettes

Magasins d'exploitation

La culture maraîchère en chiffres

Podcast "Enraciné"

Sentier maraîcher

Questions fréquentes

## Espèces de légumes

Légumes frais

Légumes de garde

Légumes de transformation

Asperges suisses

Endives suisses

Choucroute et compote aux raves suisses

## La formation de maraîcher/ère

Formation professionnelle

Liste des places d'apprentissage

Formation continue

Informations pour les formatrices et formateurs

## Contact

Médias

Impressum

Protection des données

Union maraîchère suisse



Suisse. Naturellement.