

Salade de courge Butternut rôtie

Tirée de www.bbcgoodfood.com

Ingrédients

- Courge Butternut de 2kg, pelée et coupée en cubes de 2 cm.
- Huile d'olive
- 100 grammes de lentilles vertes du Puy
- 100 grammes de roquette
- 1 c. à thé de graines de sésame rôties
- 6 oignons verts hachés finement

Vinaigrette au soya

- 5 c. à table d'huile d'olive
- 3 c. à table de vinaigre balsamique
- 1 c. à table de sauce soya
- 1 petit piment fort haché finement (au goût)
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 c. à table de miel
- 1 c. à table de jus de citron

Préparation

Préchauffer le four à 350°C.

Placer les morceaux de courge sur une plaque et arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. Rôtir 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Pendant ce temps, cuire les lentilles 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette.

Faire un lit de roquette dans un saladier. Placer les lentilles et la courge sur la roquette et arroser de vinaigrette. Saupoudrer de graines de sésames rôties.

Note : J'ai essayé cette recette sans les lentilles et c'était excellent.