



SALADE DE BUTTERNUT RÔTIE

- 1 courge butternut
- 300 g de mâche
- 300 g de pousses d'épinards
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel
- Quelques dés de fromage au choix
- Tomates cerises
- Raisins frais



1. Préchauffez le four à 180 C°.
2. Épluchez et coupez la courge butternut ou râpez-la grossièrement. Placez-les sur une plaque de cuisson avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, du sel, du poivre et la gousse d'ail. Mélangez le tout.
3. Rincez les graines de la courge et placez-les sur un coin de la plaque de cuisson. Mettez le tout au four à rôti pendant 30 minutes, puis laissez refroidir.
4. Dans une assiette ou un saladier, disposez les pousses d'épinards et la mâche. Ajoutez les tomates cerises coupées, quelques raisins et dés de fromage (bleu, fourme, fêta... à vous de choisir !)
5. Une fois refroidis, ajoutez les lamelles ou morceaux de courge et les graines à la salade. Ajoutez un filet d'huile d'olive, un peu de vinaigre de cidre, sel et poivre.

