NOVEMBRE

LA BROUETTE
EPICERIE DURABLE
RECETTE

SALADE DE COURGE ET CAROTTES

AU FOUR

INGRÉDIENTS

- Une courge Shokichi Shiro (Ferme d'Eric Fazan), lavée, vidée et coupée en quartier
- Quelques carottes multicolores (Domaine des Biolettes), coupées en rondelle.
- Une pomme aciduleé (ex. Domaine de Roveray ou Ferme Les Sapins) coupée en morceaux
- Une poignée de feuilles d'épinard, à salade si possible, (Domaine des Biolettes), cicelée
- Un filet d'huile de colza HOLL pour la cuisson (Ferme de Stéphane Challandes)
- Sel, poivre

POUR LA SAUCE

- 2 cuillères à soupe d'une huile à choix (Ex. Ferme Jaggi)
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépin de courge (Ferme de la famille Chambettaz)
- 1-2 cuillère(s) à soupe de vinaigre (Ex. Cidrerie de Grosse Pierre)
- Eventuellement, selon les goûts, 1 cuillère à café de moutarde gros grain (Couleur des champs)
- Sel, poivre, graines de tournesol (Ex. Ferme de la famille Chambettaz) et graines de courge

EN CUISINE

Laver les carottes et la courge et, sans les peler, les couper en rondelles/quartiers (ev. 5-8 mm). Répartir sur une plaque de four, ajouter un filet d'huile de colza pour cuisson et une pincée de sel et de poivre, mélanger.
Cuire 10 min à 180° dans un four préchauffé, retourner à mi-cuisson: la courge doit être fondante, quant aux carottes, elles seront encore un peu "aldente". Sortir et laisser refroidir.
Préparer la sauce en mélangeant les ingrédiants (sans les graines) laver et couper la pomme en morceaux, ciseler les feuilles d'épinards et réserver le tout dans un saladier.
Lorsque les légumes cuits au four ont bien refroidi, les ajouter dans le saladier, bien mélanger. Ajouter les graines de tournesol et de courge au moment du service.

Idéalement, servir bien frais.