



Julie Zyromski

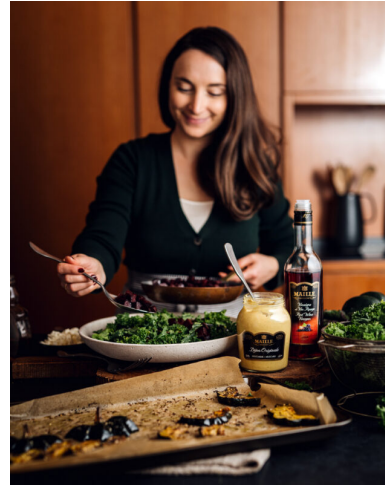
Salade de courges et betteraves rôties

Portions: 6 à 8

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 25 minutes

8



Ingrédients

Pour la salade

- 2 Courges poivrées, en quartier
- 5 Betteraves, épluchées et en dés
- 1 Bouquet de kale, haché (sans la nervure principale)
- 100 g Feta (optionnel)
- 125 ml (1/2 tasse) Amandes effilées, grillées au four
- 80 ml (1/3 tasse) Huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) Vinaigre de vin rouge [Maille](#)
- Au goût Sel et poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) Mélange d'épices Zaatar

Vinaigrette

- 30 ml Moutarde de [Dijon](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) Vinaigre de vin rouge Maille
- 60 ml (1/4 tasse) Huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) Sirop d'érable
- Au goût Sel et poivre

Étapes

Pour la salade

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F)
2. Couper les courges poivrées en deux.
3. À l'aide d'une grosse cuillère, retirer les graines des courges poivrées.
4. Transférer la chair de courge dans un bol et mélanger avec les épices Zaatar, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
5. Transférer le mélange sur une plaque de cuisson, puis mettre de côté.
6. Peler, puis couper les betteraves en petits dés.
7. Transférer dans un bol et mélanger avec le reste de l'huile d'olive et le vinaigre. Ajouter du sel et du poivre, au goût.
8. Transférer les betteraves sur la deuxième plaque de cuisson.
9. Cuire les courges et les betteraves au four pendant 25 minutes. Les remuer après 10 minutes à l'aide d'une cuillère de bois.
10. Lorsque les légumes sont prêts, mélanger-les avec le kale et les amandes effilées, puis placer le tout dans un plat de service.
11. Émietter le fêta sur le dessus (optionnel).

Pour la vinaigrette

1. À l'aide d'un fouet, mélanger le reste de l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge Maille, le sirop d'érable et la moutarde de Dijon Maille jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Saler et poivrer au goût.
2. Ajouter à la salade et savourer !