



COURGE AU FOUR

AVEC ROMARIN ET AIL, SALADE DE QUINOA,
CHUTNEY DE PRUNES SÉCHÉES AUX POMMES

PAR L'ÉQUIPE DE L'OMS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Courge au four avec romarin et ail

450 g	Courge
20 g	Miel de fleurs
8 g	Romarin
5 g	Ail épluché
15 g	Huile d'olives extra vierge
	Sel et poivre

Salade de quinoa

110 g	Quinoa blanc
110 g	Oignons tige frais
7 g	Piment vert brunoise 3mm (48h à l'avance)
50 g	Tomates grappe
60 g	Surg-Avocats en tranche
1.5 cl	Jus de limette
2 cl	Huile de colza
1 g	Sucre brut de canne
	Sel, poivre et coriandre

Chutney de prunes séchées aux pommes

0.7 cl	Huile de Colza
107 g	Prunes, petites, dénoyautées et séchées
213 g	Pommes Gala
53 g	Oignons rouges
2.1 cl	Vin de cuisine rouge
2.1 cl	Vinaigre de pommes
	Piments rouges concassés

Garniture

80 g	Alternative vegan au saumon fumé
40 g	Huile de graines de courge
80 g	Yogurt à la crème nature
	Mesclun et pousse de radis
0.5	Noix de pécan

PRÉPARATION: COURGE AU FOUR

- > Préparer tous les ingrédients selon la recette
- > Mélanger la courge (en tranche, épaisseur 2 cm), le miel, le romarin, les gousses d'ail et l'huile d'olives
- > Laisser mariner la courge toute la nuit
- > Préchauffer le four à 160°
- > Saler et poivrer
- > Griller la courge marinée au four à 160°C pendant 15 minutes

PRÉPARATION: SALADE DE QUINOA

- > Mélanger le quinoa avec de l'eau et cuire à la vapeur pendant 20 minutes
- > Ajouter les oignons, les peperoncini, la coriandre, les tomates, les dés d'avocats, le jus de citron, l'huile de colza et le sucre au quinoa et mélanger
- > Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre

PRÉPARATION: CHUTNEY DE PRUNES SÉCHÉES AUX POMMES

- > Saisir les oignons dans l'huile de colza
- > Ajouter les prunes et poursuivre la cuisson
- > Ajouter les pommes et déglacer au vin rouge
- > Verser l'eau et le vinaigre, ajouter les épices et faire réduire

DRESSAGE

- > Disposer la salade de quinoa sur la sauce yaourt
- > Poser au centre la tranche de courge rôtie
- > Sur le côté la chutney de prunes
- > Les jeunes pousses et mesclun sur la courge
- > Le saumon fumé vegan (alternative au saumon fumé) sur le quinoa surmonté par la noix de pécan