



Pour végétariens



PLAT PRINCIPAL

SALADE DE COURGE CARAMÉLISÉE À LA CRÈME INFERNO

SALADE

180 g d'Ebly
3 dl de bouillon de légumes
600 g de courge (p. ex. butternut),
en quartiers
1 1/2 CS de sucre
1 CS de beurre

VINAIGRETTE

2 CS de vinaigre de vin blanc
3 CS d'huile de colza
Sel, poivre
2 oignons nouveaux avec la
verdure, en fines rondelles
120 g de salade verte

CRÈME INFERNO

100 g de demi-crème acidulée
1 citron (bio), uniquement le
zeste râpé
2 CC Zweifel Seasoning Inferno

1. Cuire l'Ebly dans le bouillon de légumes pendant 7-10 minutes.

2. Passer les morceaux de courge dans le sucre, les saisir sur feu moyen pendant env. 5 minutes sur toutes les faces, jusqu'à ce que le sucre caramélise. Ajouter le beurre, poursuivre la cuisson des quartiers de courge à feu doux et à couvert pendant 10-15 minutes.

3. Vinaigrette: mélanger l'huile et le vinaigre, assaisonner. Mélanger les deux tiers de la vinaigrette avec l'Ebly et les oignons. Dresser la salade, verser le reste de la vinaigrette, répartir l'Ebly et les quartiers de courge par-dessus.

4. Crème Inferno: mélanger la crème, le zeste de citron et l'assaisonnement Zweifel Seasoning Inferno, et servir en accompagnement.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
407 kcal, LIPIDES 17 g, GLUCIDES 55 g,
PROTÉINES 9 g



ENV. 35 MIN.



POUR 4 PERS.

