



## Recette

# Salade d'automne à la courge et aux raisins

Salade riche aux arômes grillés!

**30 Min.**

Temps de préparation



**50 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### SALADE

- 1 laitue iceberg, finement coupée
- 4 cs de graines de courge, grillées

### COURGE

- 400 g de courge, p.ex. butternut, en cubes d'env. 3 cm
- 2 cs d'huile de colza
- 1 cc de sel
- 1 cs de curry
- 200 g de raisins bleus, arrachés délicatement

### SAUCE

- 2 cc de moutarde à gros grains
- 3 cs de vinaigre balsamique de pomme
- 3 cs d'huile de colza
- 2 cs d'huile de graines de courge
- sel, poivre

### CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE

- Papier sulfurisé pour la plaque

### Voici comment faire

**1 de 2**

## **COURGE**

Mettre les cubes de courge sur la plaque préparée. Mélanger l'huile, le sel et le curry, répartir sur les cubes de courge et bien mélanger. Ajouter les raisins.

Faire cuire pendant env. 15 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C. Sortir du four et laisser refroidir.

---

**2 de 2**

## **SAUCE**

Mélanger la moutarde avec tous les ingrédients jusque et avec le poivre. Dresser la salade avec les cubes de courge et les raisins sur les assiettes, verser la sauce dessus et saupoudrer de graines.

## **TIPP**

Der Eisbergsalat kann durch einen anderen saisonalen grünen Salat ersetzt werden.