

Butternut rôti en salade

Une salade à servir tiède où la tendresse du butternut confit au four se marie délicatement avec l'acidité de la grenade, la douceur de la pomme et oignon rouge et le croquant des graines de courge caramélisées.



Butternut rôti en salade

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le butternut

- une courge butternut
- une pomme granny smith
- un oignon rouge
- 50 ml d'huile d'olive
- deux gousses d'ail

- 3 cuillerées à soupe de soja sucré
- une cuillerée à soupe de mirin (dans les épiceries asiatiques)

Pour la garniture

- les grains d'une grenade
- salade de mâche
- 30 g de graines de courge
- 20 g de sirop d'érable
- 3 g de piment d'Espelette
- sel

Pour la vinaigrette

- 25 ml de soja sucré
- 25 ml de vinaigre de riz
- 50 ml d'huile noisette
- sel et poivre

Préparation

- Préalablement mélangez les graines de courge avec le sirop d'érable , le piment et le sel. Etalez-les sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180° pendant 10 minutes. Laissez retomber en température. Refroidies les graines doivent être bien croquantes. Réservez.



Refroidies les graines

doivent être bien croquantes

- Ouvrir et détaillez la grenade: ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche (5 à 6 par grenade). Coupez alors l'extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement.



Puis avec les doigts ouvrez
la grenade

- Il ne reste plus qu'à prélever les graines. Vous utiliserez environ la moitié des grains de grenade: gardez les reste pour une salade de fruits par exemple.



Il ne reste plus qu'à
prélever les graines

- Réalisez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Réservez.



Préparez la vinaigrette

- Pelez la pomme et coupez-la en petits dés.



Pelez la pomme et coupez-la en petits dés

- Coupez l'oignon en tranches.



Coupez l'oignon en tranches.

- Ôtez l'écorce du butternut. Coupez le butternut en tranches de 1 cm d'épaisseur. Déposez les tranches de butternut, les dés de pomme et d'oignon dans un grand plat avec l'huile d'olive, le soja sucré, le mirin, sel et poivre.



Coupez le butternut en tranches de 1 cm d'épaisseur

- Râpez les gousses d'ail finement sur l'ensemble et mélangez bien. Enfournez à 180° pendant 40 à 45 minutes en mélangeant de temps en temps régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement et laissez retomber à température ambiante.



Râpez les gousses d'ail finement sur l'ensemble et mélangez bien

Dressage

- Servez en disposant les tranches de butternut sur un lit de salade de mâche. Saupoudrez de graines de grenades et de graines de courge caramélisées et versez un trait de vinaigrette par dessus.



Butternut rôti en salade