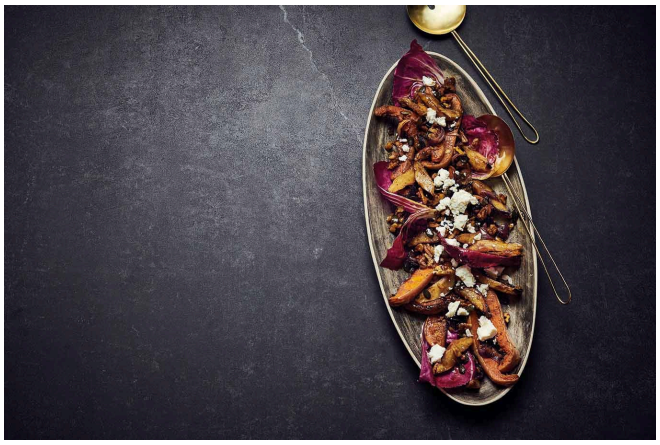
Courge grillée

Recette de V-ZUG SA



Salade de courge à la poire et à la feta

Préparation	20 min
Temps de cuisson	20 min
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

Courge

1 kg de courge (par ex. potimarron ou butternut)

2 poires, pelées

1 oignon rouge, pelé

1 cc de ras el hanout (mélange d'épices)

2 cs d'huile d'olive

1 cc de sel

Un peu de poivre

80 g de cerneaux de noix, grossièrement hachés

40 g de graines de courge

Vinaigrette

4 cs d'huile de colza

2 cs d'huile de pépins de courge

4 cs de vinaigre de pomme

½ cc de miel liquide

1 gousse d'ail, écrasée

1 pincée de cannelle

Un peu de sel

Un peu de poivre

Dressage

100 g de feta, émiettée

Quelques feuilles de chicorée rouge, ciselées grossièrement

Courge

Préchauffer l'espace de cuisson à l'air chaud avec vapeur à 230 °C.

Préparer la courge, les poires et l'oignon et les couper en morceaux de 2 cm. Ajouter le ras el-hanout et l'huile d'olive, saler, poivrer.

Tout répartir sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé et faire griller 15 minutes, au niveau moyen.

Tourner la courge et éparpiller des noix et des graines de courge par-dessus.

Faire griller pendant 5 minutes pour finir la cuisson.

Vinaigrette

Mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

Dressage

Mélanger la courge grillée dans un saladier avec la vinaigrette et laisser un peu refroidir.

Garnir de chicorée rouge et parsemer de feta.

Etapes de cuisson

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 230 °C avec Air chaud + vapeur

Préchauffage terminé. Enfourner l'aliment à cuire.

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 15 min

Ajouter les ingrédients. Poursuivre la cuisson.

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 5 min

Conseils

La peau du potimarron ou de la courge butternut est comestible.

Accessoires

Plaque à gâteaux

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022