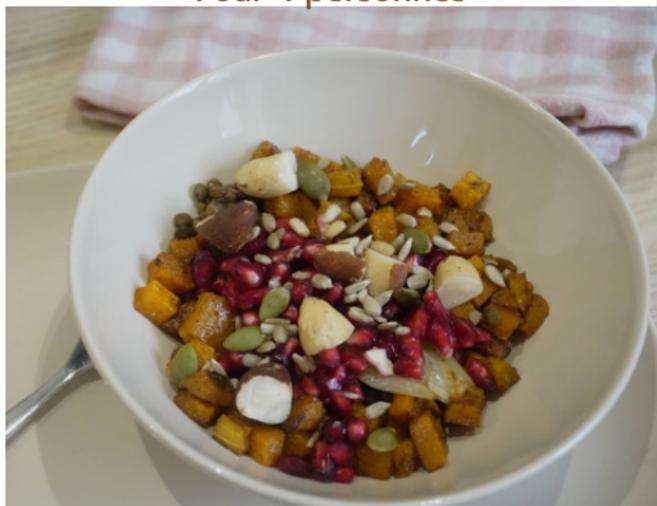




Salade de lentilles,
butternut et grenade

Salade de lentilles, butternut et grenade

Pour 4 personnes



La vinaigrette

4 c/cde miel



4 c/s de vinaigre de vin de blanc



3 c/s d'huile d'olive



4 c/c de moutarde



Ingrédients



200 g de lentilles



800 g de courge
butternut



2 oignons rouges ou
blancs



1/2 Grenade



4 c/c de mélange
d'épices africaines



80g de noix cajou

Préparation

Cuire les lentilles

Préchauffez le four à 210°C (190°C chaleur tournante).

Écrasez l'ail avec le dos d'un couteau et retirez-en la peau.

Placez-le dans une casserole avec les lentilles et le cube de bouillon et couvrez-les avec 3 fois leur volume en eau.

Portez à ébullition et laissez mijoter à feu moyen-doux 20-30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Égouttez-les, retirez l'ail et laissez-les refroidir dans la casserole.

Couper les légumes.

Pendant que les lentilles cuisent, coupez le butternut en deux et pelez-en 200 g par personne avec un couteau aiguisé ou un éplucheur.

Évidez-le et coupez-le en dés de 1 cm, puis placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Coupez l'oignon en 6 et ajoutez-le sur la plaque.

Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez avec une pincée d'épices africaines, de sel et de poivre. Mélangez bien.

Enfournez le tout 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés. Remuez à mi-cuisson.

Coupez la grenade en 2, puis en 4 et retirez-en les graines. Prélevez une vingtaine de graines par personne (vous pourrez en rajouter par la suite).

La vinaigrette

Faire la vinaigrette. Dans un petit bol, mélangez un filet de vinaigre de vin blanc et d'huile d'olive avec, par personne : 1/2 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de miel, et 1 cuil. à café d'épices africaines. Mélangez bien, puis salez et poivrez (selon votre goût).

Mélangez les légumes rôtis avec les lentilles et assaisonnez l'ensemble avec la vinaigrette. Servez la salade dans les assiettes. Saupoudrez de noix de cajou et de graines de grenade.

