

Salade de butternut, chou vert et fromage de chèvre.

INGREDIENTS (4 personnes)

- 1 courge butternut (800gr)
- 6 feuilles de chou vert
- 240g fromage de chèvre frais
- 9 kumquats bio
- 25 g de raisins secs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- Poivre

*Recette testée et approuvée par
Nathalie Reinders, diététicienne à
l'hôpital de Marche*

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 334 kcal

P : 13.2 g

L : 18.3 g

G : 31.7 g

Fibres : 6.9 g

Sel : 0.6g

PREPARATION

1. Préchauffez le four à 180°/th 6. Epluchez le butternut, retirez les graines et taillez-la en petits cubes. Placez les cubes sur une plaque allant au four, arrosez d'un filet d'huile d'olive, poivrez au moulin. Enfourez 20 mn environ.
2. Pendant ce temps, lavez les feuilles de chou et coupez-les en lamelles. Faites-les sauter dans un peu d'huile d'olive bien chaude. Lavez, coupez-en très fines lamelles et épépinez les kumquats.
3. Quand les cubes de butternut sont tendres, sortez-les du four et laissez-les tiédir. Dans un grand saladier, mélangez-les délicatement avec le chou vert, les lamelles de kumquat, les raisins secs et le fromage de chèvre émietté.
4. Dans un bol, préparez une vinaigrette avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le vinaigre, poivrez. Assaisonnez la salade et mélangez bien.
5. Répartissez sur quatre assiettes et servez aussitôt. (avec une tranche de pain multicéréales grillée)