

salade chaude d'automne et graines de courge grillées



Ingrédients

- 1 petite courge (potimarron, butternut..)
- de l'huile d'olive
- 1 c.s. de miel
- du paprika et un mélange 4 épices
- environ 160 g de quinoa
- environ 250 g de pois chiches cuits
- 1 bocal de dés de feta marinés
- le jus d'un demi-citron

Etapas

- 1.** Nettoyez la courge et coupez-la en petits dés, en gardant la peau. Récupérez les graines et nettoyez-les dans un bol d'eau. Epongez-les dans un torchon et réservez.
- 2.** Placez les dés de courge dans un plat, saupoudrez d'épices, ajoutez le miel et un filet d'huile d'olive puis mélangez.
- 3.** Placez au four pour environ 40 min à 180°C, en remuant de temps en temps. Les dés sont cuits quand la lame d'un couteau s'y enfonce facilement. Placez également au four les graines de courge avec un filet d'huile d'olive, étalées sur une plaque de cuisson, pour 15-20 min. Remuez-les régulièrement et surveillez-les bien. Elles sont cuites quand elles sont colorées mais pas brûlées.
- 4.** Pendant ce temps, faites cuire le quinoa après l'avoir rincé.
- 5.** Quand les dés de courge sont cuits, sortez-les du four et ajoutez dans le plat : le quinoa, les pois chiches égouttés et les dés de feta. Ajoutez un peu d'huile si besoin, ainsi que le jus de citron. Parsemez de quelques graines grillées saupoudrées de paprika, ou dégustez-les en apéritif. C'est prêt !

