

Salade tiède au butternut et feta et son potage

➤ Ingrédients ➤

Pour une personne :

- ½ de courge butternut
- 1 poignée d'airelles séchées
- 1 poignée d'amandes
- 100 g de feta
- ½ mug de quinoa
- 1 poignée de roquette



45 minutes

Pour la vinaigrette :

- 6 càs d'huile d'olive
- 1 càs de miel
- 1 càs de moutarde
- 2 càs de vinaigre balsamique ou vinaigre de cidre

- Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le miel et la moutarde.
- Coupez le butternut en dés. Mélangez-les avec la moitié de la vinaigrette jusqu'à ce que les morceaux soient bien huilés.
- Placez les dés de courge sur une feuille de cuisson préalablement déposée sur la grille du four. Faites cuire à 180° pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, rincez le quinoa et cuisez-le, lavez la roquette, hachez grossièrement les amandes et coupez la feta en morceaux.
- Dans un saladier, disposez le quinoa, la roquette, les dés de courge et la feta. Parsemez d'amandes, d'airelles et arrosez votre salade avec le reste de vinaigrette.

Le potage !

- 2 tiers de courge butternut
- 1 gros oignon
- 1 cube de bouillon de poulet
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 demi litre d'eau ou un peu plus si nécessaire
- Coupez grossièrement l'oignon et la courge.
- Dans une casserole, faite revenir trois minutes l'oignon et la courge dans l'huile d'olive.
- Ajoutez l'eau et le cube de bouillon. L'eau doit recouvrir les morceaux de courge.
- Faites cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Quand les légumes sont cuits, ajoutez la feta et mixez.

