



# Courge grillée

Recette de V-ZUG SA



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

Salade de courge à la poire et à la feta

## 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, émietée

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.

## Etapas de cuisson

---

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

**Préchauffage terminé. Enfournier 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

