CENTRE DE SANTÉ
DU MIROIR

Salade de potiron spaghetti aux herbes et graines grillées

Ingrédients (2-3 pers.)

- 1 petit potiron spaghetti (Cucurbita pepo)
- 2 c. à soupe de graines de courge grillées
- 1 filet d'huile de noisette ou d'olive
- 1 c. à café de moutarde douce
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Herbes fraîches : persil plat, ciboulette
- Fleur de sel, poivre du moulin
- Option : copeaux de fromage affiné (pecorino, vieux gouda…)

Etapes

Cuisson

1. Couper le potiron en deux dans le sens de la longueur.
2. Retirer les graines (à conserver pour griller).
3. Cuire au four à 180°C pendant 35 à 40 minutes ou à la vapeur douce.
4. Gratter la chair avec une fourchette : elle se détache en filaments.
5. Grillage des graines
6. Rincer les graines, le (toréfaction), les sécher, puis les griller à sec dans une poêle avec une pincée de sel.

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les filaments tièdes avec l'huile, la moutarde et le vinaigre.
2. Ajouter les herbes ciselées et les graines croquantes.
3. Rectifier l'assaisonnement avec la fleur de sel et le poivre.
4. Servir tiède ou froid, avec quelques copeau de fromage

Astuce Gourmande

Ajouter quelques dés de pomme acidulée, des noix concassées ou un filet de miel de châtaignier.

Bonne dégustation !

Retrouvez des conseils en alimentation sur notre site web : www.centresantemiroir.be

Ou prenez rendez-vous avec notre diététicienne