



Salade au potiron rôti et quinoa



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

Pour le potiron rôti

- 1 butternut (petit)
- 1 oignon rouge (en rondelles)
- 1 cuillerée à thé de coriandre en poudre
- 1 cuillerée à thé de graines de fenouil
- 1 cuillerée à thé de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Pour la salade

- 100 grammes de quinoa
- 1 poignée de menthe
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron (jus)
- sel et poivre

Pour la garniture

- 1 grenade
- 2 cuillères à soupe de mélange de graines
- tasse noisettes (grossièrement hachées)

Méthode de préparation



Pour le potiron rôti

- 1.** Préchauffez le four à 220 °C.
- 2.** Coupez le potiron en deux et épépinez-le. Épluchez les moitiés de potiron et coupez-les en morceaux.
- 3.** Répartissez-les sur une plaque de cuisson avec les rondelles d'oignon, la coriandre, les graines de fenouil, le cumin en poudre, l'huile d'olive et le sirop d'érable. Mélangez bien. Laissez-les cuire pendant 25 minutes au four préchauffé. Laissez refroidir.

Pour le quinoa

- 4.** Faites cuire le quinoa selon les indications sur l'emballage. Laissez refroidir.
- 5.** Hachez finement la menthe et la coriandre. Mélangez-les avec le quinoa. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
- 6.** Ajoutez le potiron et mélangez délicatement.

Pour la garniture

- 7.** Garnissez avec les graines de grenade, le mélange de graines et les noisettes.