

## SALADE D'HIVER CHOU BETTERAVE COURGE

## INGRÉDIENTS

- Quelques feuilles de chou
- 3 betteraves
- 400gr de courge coupée en cubes
- 50gr de gaines de courge
- 100gr de fromage de chèvre émietté
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de vinaigre balsamique
- 1c-à-s de moutarde
- Sel et poivre

## **PRÉPARATION**

Préchauffer le four à 180° (Th6)

Cuire les betteraves dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais fermes

Étalez les cubes de courge sur une plque à pâtisserie. Arrosez-les d'un filet d'huile, salez, poivrez et enfournez pour 20 à 25 minutes.

Émincez les feuilles de chou et plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 2mn.

Refroidissez-les immédiatement dans une bassine d'eau glacée et égouttez-les.

Dans un bol, fouettez l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique, la moutarde, du sel et du poivre. Pelez puis coupez les betteraves en cubes.

Versez le chou, les betteraves, la courge et les graines de courge dans un saladier.

Arrosez de vinaigrette et mélangez.

Dressez dans les assiettes et parsemez de fromage de chèvre.

A déguster tiède!

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN TEMPS DE CUISSON : 45MN TEMPS TOTAL : 1H15MN