

Salade de chou Kale, Butternut rôtie et noix grillées

Pour 4 personnes

- 1 courge butternut
- 1 botte de kale
- 100 g. de cerneaux de noix
- 1 poignée de graines de sésame
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 1 citron (zeste + jus)
- Huile d'olive
- Sel, Poivre du moulin



Préparation

- Préchauffer le four à 210° C., th. 7.
- Éplucher la courge butternut et la couper en dés. Les placer dans un plat couvert de papier cuisson. Ajouter l'ail en chemise (écrasé avec la peau), verser de l'huile d'olive sur le dessus, saler et poivrer à convenance et enfourner à 210° C. pour 15 minutes. Sortir du four et laisser refroidir.
- Préparer l'assaisonnement : mélanger le jus du citron avec 5 c. à s. d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Laver le kale et couper les feuilles en petits morceaux (elles seront ainsi plus faciles à mastiquer). Dans un saladier, placer le kale. Verser la sauce au citron sur le kale et le masser pendant 2-3 minutes pour le rendre plus tendre. Laisser reposer 15-20 minutes.
- Placer les noix dans une poêle. Les faire torréfier à feu vif pendant 3-4 minutes en les retournant régulièrement. Laisser refroidir.
- Émincer l'échalote.
- Verser les dés de courge dans le saladier contenant le kale. Ajouter les noix, les graines de sésame, le zeste de citron et l'échalote émincée.
- Déguster bien frais.