



Salade au potimarron, fenouil et grenade



Catégories : Plat * vegan

Ingrédients (pour 2 à 3 personnes):

- un petit potimarron (ou la moitié d'un gros)
- un bulbe de fenouil
- 80 gr de jeunes pousses d'épinards
- le jus d'1 orange
- le zeste et le jus d'1/2 citron

- de l'huile d'olive
- des graines de grenade
- sel & poivre

Préparation:

Préchauffez votre four à 180°.

Lavez, épépinez et coupez votre potimarron en tranches. Sur un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé, placez les tranches de potimarron. Par dessus, versez 2 càs d'huile d'olive, du sel et du poivre et faites gentiment rôtir pendant 30 minutes environ.

Pendant que le potimarron se dore la pilule, coupez votre fenouil en tranches. Dans un bol, versez 1 càs d'huile d'olive, le jus d'orange, le zeste et le jus du citron, un peu de sel et de poivre. Ajoutez le fenouil et mélangez le tout. Laissez le fenouil mariner le temps que le potimarron cuise. Une fois que la courge est cuite, il suffit d'assembler la salade.

Placez dans votre assiette les pousses d'épinards, par dessus le fenouil mariné puis les tranches de potimarron. Parsemez de graines de grenade, et admirez!

Pour terminer, vous pouvez rajouter un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron.

Bon appétit !