

## Salade de butternut



35' Temps de préparation

### Ingrédients

- 50g cerneaux de noix
- 800g de courge butternut
- 300g de lentilles vertes
- 1 oignon ou aillet
- 100g de salade (au choix)
- 100g de fromage (type tomme)
- Sel, poivre, huile (au choix), vinaigre



- 1** Préchauffez votre four à 240 °C. Dans une casserole, déposez les lentilles vertes et couvrez très largement d'eau. Portez à ébullition puis faites cuire à feu moyen 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ne salez pas, le sel durcit les lentilles. Suggestion : Ajoutez à l'eau de cuisson des lentilles une feuille de laurier et un clou de girofle (retirez-les au moment de déguster). Lorsque les lentilles sont cuites, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- 2** Pelez et émincez (coupez en fines lanières) l'oignon. Rincez la courge butternut et taillez-la en deux. Retirez les graines et taillez-la en gros dés (2 cm environ). Placez le tout sur une plaque allant au four, versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Une fois le tout cuit, laissez tiédir quelques minutes.
- 3** Préparez les ingrédients suivants et déposez-les au fur et à mesure dans un saladier : Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Taillez le fromage en dés. Rincez et égouttez la salade. Ajoutez les lentilles, l'oignon et la courge Butternut une fois cuits.
- 4** Dans un bol, préparez une vinaigrette avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre de votre choix, salez et poivrez. Ajoutez éventuellement une cuillère de moutarde. Mélangez bien. Au moment de passer à table, assaisonnez la salade de vinaigrette et mélangez bien.
- 5** Régalez-vous sans plus attendre avec cette salade

