

Salade chaude de courge musquée rôtie et lentilles vertes du Puy

NBRE DE PERSONNES:4

TEMPS DE PRÉPARATION:15 minutes

TEMPS DE CUISSON:30 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 courge musquée moyenne
- 2 poivrons rouges
- 1 piment rouge (facultatif)
- 1 branche de romarin
- 8 cuillères à soupe d'huile d'Olive Extra Vierge Filippo Berio
- 50 g de lentilles vertes du Puy
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cœurs de laitue
- 60 g de roquette

PRÉPARATION:

Préchauffer le four à 200°C.

Rincer les lentilles dans une passoire et les verser dans une poêle. Recouvrir d'eau et ajouter la feuille de laurier et l'ail. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 15 minutes en vérifiant la cuisson. Égoutter les lentilles et éliminer la feuille de laurier et l'ail.

Pendant la cuisson des lentilles, couper la courge en deux, éliminer les graines et découper des tranches d'environ 2,5 cm. Éliminer la peau et disposer les tranches de courge dans un plat à four.

Éliminer les graines des poivrons et les découper en lanières. Ajouter les lanières de poivrons dans le plat et arroser de 3 cuillères à soupe d'huile. Mélanger le tout et corriger l'assaisonnement. Cuire au four pendant 15 minutes. Si l'on souhaite ajouter le piment, retirer les graines et le découper en morceaux. Retirer les aiguilles de romarin de la branche. Répartir le romarin et éventuellement le piment sur les légumes et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Mélanger le reste d'huile d'olive extra vierge avec le vinaigre balsamique, corriger l'assaisonnement et réserver.



Déchirer la laitue en morceaux puis mélanger avec la roquette. Répartir la salade dans les différentes assiettes et ajouter les légumes chauds. Verser les lentilles par-dessus puis l'assaisonnement.

À cuisiner avec: Huile d'olive Extra Vierge