

Salade de rampon à la courge cuite



La plupart des gens connaissent et apprécient la salade de rampon avec de l'œuf et du lard. Cette recette avec de la courge, des noix et des pépins de grenade est tout aussi bonne.

On trouve la salade de rampon pendant toute l'année en Suisse, mais la saison principale commence en septembre. C'est donc une salade d'automne typique. Elle est servie avec un légume typique de l'automne qui lui donne une belle couleur: la courge. Les arômes de terre et de noisettes sont parachevés avec des pépins de grenade aigres-doux et des noix craquantes. Voilà un plat d'automne par excellence!

- 1 petite courge Hokkaido ou potimarron (env. 600 g)
- 1 cs d'huile d'olive
- ½ cc de sel
- 150 g de salade de rampon
- 1 petite grenade
- 1 poignée de noix
- 5 cs d'huile de courge
- jus d'un citron
- 2 cc de miel
- sel et poivre

1. Coupez la courge en deux, enlevez les graines et coupez-la en tranches de 2 cm d'épaisseur.
2. Assaisonnez-les avec l'huile d'olive et le sel, puis cuisez-les au four à 180 °C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que leur chair soit molle.
3. Entre-temps, lavez la salade et sortez les pépins de la grenade. Hachez grossièrement les noix.
4. Pour la sauce, mélangez l'huile de courge, le jus de citron et le miel, ajoutez du sel et du poivre.
5. Répartissez la salade de rampon sur 4 assiettes et posez par-dessus 3 à 4 morceaux tièdes de courge.
6. Répandez les pépins de grenade et les morceaux de noix par-dessus, puis nappez avec un peu de sauce.