

Salade de butternut, lard et graines de courges

DÉLICIEUX

Epater vos amis

Humm !



Original
EXQUIS

Salade de butternut, lard
et graines de courges

Faites dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive les graines de lin, les pignons et les graines de pavot. Réservez. Coupez la butternut en deux, pelez-la et coupez-la en tranches. Mettez le tout sur une plaque allant au four et arrosez d'une filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites rôtir les tranches pendant 30 minutes. Faites revenir les lardons dans une poêle. Préparez votre vinaigrette : mélangez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, un peu de sel et de poivre et ajoutez le mélange de graines. Dans vos assiettes, disposez la laitue, les tranches de butternut, les lardons et les graines de courges. Ajoutez votre vinaigrette.

Bon appétit !



& Nous Paysans Bio

MES INGREDIENTS BIO ↙

- 1 petite butternut
- 2 cas de graines de courges
- 2 cas de graines de lin
- 1 cas de pignon
- 1 cas de graines de pavot
- Feuilles de laitue
- 100gr de lardons
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

