

SALADE

SALADE D'ÉPINARDS AU POTIMARRON

Ingredients (pour 4 personnes)

- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 poignée de graines de courge
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- Sel, poivre

Preparation:

Pour la sauce :

Mélanger tous les ingrédients.

Assaisonner.

Pour la salade :

Préchauffer le four à 180°C.

Peler, évider et couper le potimarron en dés.

Enfourner le potimarron pendant 25 minutes.

Peler les pommes et les couper en demi-lunes.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir les pommes avec la cannelle.

Laisser cuire une dizaine de minutes.

Couper les avocats en petits morceaux.

Disposer les pousses d'épinards dans le fond d'un bol et disposer ensuite tous les autres ingrédients.

Mélanger les ingrédients dans un saladier.

Mélanger la sauce et la salade.

