



Tranches de courge aux bolets

sans gluten végétarien 40 min

Ingrédients

Repas léger

Pour 4 personnes

400 g	de courge butternut, pesée parée
	sel
	poivre
200 g	de bolets
1	petit oignon
½ bouquet	d'herbes aromatiques variées, p. ex. persil, romarin
1 cs	de beurre
1 dl	de crème
80 g	de roquette

Sauce

2 cs	de condimento bianco (vinaigre)
3 cs	d'huile de noix
1 cs	d'huile de graines de courge
1 cs	de jus de citron

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes
Cuisson au four: env. 10 minutes

Total: **40 min**

1

Peler la courge et la déliter en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Les faire cuire env. 10 min dans de l'eau salée puis les sortir à l'aide d'une écumoire et les égoutter soigneusement. Les répartir ensuite sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Les assaisonner de sel et de poivre. Préchauffer le four à 180 °C, chaleur de voûte et de sole.

2

Nettoyer les bolets. Les détailler en morceaux d'env. 2 cm. Hacher l'oignon et les herbes aromatiques. Faire suer les bolets et l'oignon env. 2 min dans le beurre à feu moyen. Ajouter les herbes et la crème, faire réduire jusqu'à onctuosité. Relever de sel et poivre puis répartir sur les tranches de courge. Glisser au milieu du four et cuire env. 10 min.

3

Entre-temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce avec un peu de poivre et de sel. Mélanger la roquette à la sauce et répartir la salade sur des assiettes. Dresser les tranches de courge par-dessus.

Recettes: Daniel Tinembart

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/tranches-de-courge-aux-bolets>

DÉJÀ CUISINÉ