



SALADE LENTILLE-QUINOA BETTERAVE-BUTTERNUT

Octobre : on récolte les premières courges! Ce mois-ci une recette de salade lentille-quinoa-betterave-butternut que l'on peut faire tout l'automne. Je l'ai découverte en début d'année sur le blog "Au vert avec Lili". Une salade pleine de couleur qui associe légumineuse (lentille) et céréale (quinoa), enfin plutôt "pseudo-céréale" mais on ne va pas s'étendre sur le sujet. Voici donc la recette.



Ingrédients pour 8 personnes

- 2 belles betteraves
- 1 courge butternut (ou 1 potimarron)
- 400g lentilles vertes
- 200g de quinoa
- 1,8L d'eau
- 4 mandarines
- 4 poignées d'épinards ou de jeunes feuilles de blettes ou de betteraves
- 2 poignées d'amande
- 2 poignées de cranberries
- 1 cs de sésame blond

Pour la sauce

- 4 c. à soupe d'huile de sésame ou d'olive
- 1 c. à soupe de tamari ou de sauce soja
- 1 c. à soupe de jus de citron citron
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (que l'on peut remplacer par du miel)
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 petite c. à café de miso de riz ou d'orge (qui n'est pas obligatoire)

Préchauffer votre four à 200°C.

Laver les betteraves et les envelopper entièrement dans une feuille de papier cuisson. Placer sur une plaque de cuisson et enfourner 50 minutes à 1h, selon la taille des betteraves, à 200° (th.6/7). Laisser refroidir puis ôter la peau des betteraves avant de les couper en dés.

Laver et épépiner la courge, puis la découper en rondelles d'1 cm d'épaisseur environ, dans la largeur. Répartir les lamelles sur une plaque recouverte de papier cuisson, arroser d'herbes de Provence et d'un filet d'huile d'olive et cuire au four à 200° (th.6/7) pendant 25 minutes. Laisser tiédir, voire refroidir.

Rincer les lentilles et le quinoa et les déposer dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à absorption de l'eau, soit 20 minutes environ. Mélanger régulièrement.

Peler les mandarines et les détailler en quartiers.

Dans un grand saladier, combiner les lentilles et le quinoa cuits, les mandarines en quartiers, les dés de betteraves cuites, les rondelles de butternut rôtie, les amandes concassées grossièrement, les canneberges, le sésame blond. Préparer la sauce.

Combiner tous les ingrédients, à la fourchette, dans un bol. Incorporer la sauce à la salade avant de servir.

Bon appétit !

Vous pouvez remplacer le quinoa par du riz complet ou du boughour, les cranberries par des raisins secs, les amandes par des noisettes, le sésame par des graines de courges.