

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion :



Salade froide de courge spaghetti

Ingrédients :

- ½ courge spaghetti
- ½ tasse de chou frisé
- 1 conserve de maïs en grain
- 3 betteraves
- ½ oignon rouge
- 3 radis
- Feuilles de menthes fraîches
- Feta (au goût)

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Porter à ébullition un chaudron d'eau. Y faire cuire les betteraves jusqu'à ce qu'une fourchette passe facilement à travers celles-ci. Retirer du feu et passer à l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient refroidies. Retirer la peau des betteraves avec un couteau ou à l'aide d'un essuie-tout. Couper en cubes de grosseurs moyennes (1,5 cm). Mettre de côté.
3. Retirer les graines de la courge spaghetti et recouvrir légèrement la courge d'huile d'olive, de sel et de poivre. Placer le côté de la courge spaghetti badigeonné à plat sur une plaque de cuisson et mettre au four pendant 40 minutes. Retirer et laisser refroidir par la suite.
4. Sortir du four et laisser refroidir. Une fois refroidi, gratter avec une fourchette pour former des brins de type « spaghetti ». Mettre de côté.
5. Couper les radis le plus finement possible (1 mm) et les recouvrir légèrement d'huile d'olive, de sel et de poivre. Mettre de côté.
6. Trancher l'oignon en fines lanières et y ajouter un peu l'huile d'olive.



7. Hacher finement la menthe. Conserver quelques feuilles de menthe pour la garniture.
8. Rincer et égoutter le maïs. Réserver.
9. Retirer les feuilles de chou de la tige et déchirer les feuilles grossièrement. Huiler légèrement et assaisonner celles-ci.
10. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
11. Le tout est prêt à être servi.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2018/04/3-salades-printanieres-colorees.html>