

Courge grillée aux choux de Bruxelles rôtis



PRÉPARATION

SAUCE

Hacher finement les graines de courge avec le persil, la menthe et le piment.

Râper le zeste du citron vert et le mélanger avec le jus, l'huile, le sirop d'érable et les ingrédients hachés, saler et poivrer.

POTIMARRON ET CHOUX DE BRUXELLES

Couper le potimarron en deux ou quatre, retirer les pépins et le faire griller au four à 200° C avec un peu d'huile, du sel et du poivre jusqu'à ce qu'il fonce (env. 20 minutes).

Parer les choux de Bruxelles et les couper en deux, puis les faire dorer lentement avec la margarine dans une poêle, face coupée vers le bas.

Au dernier moment, ajouter l'ail pressé et les feuilles de sauge, puis rectifier l'assaisonnement.

DRESSAGE

Disposer les choux de Bruxelles rôtis sur le potimarron, garnir de sauce et, selon les goûts, d'airelles rouges.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 potimarrons les plus petits possible

500 g de choux de Bruxelles

5 feuilles de sauge

50 g de margarine

1 gousse d'ail

Airelles

130 g de pépins de courge grillés

50 g de persil plat

2 citrons verts

2 petits piments

1 branche de menthe

200 g d'huile de colza (Sauce)

100 g d'huile d'olive (Sauce)

20 g de sirop d'érable

50 g d'huile de colza (Portimarron)