

Salade de butternut festive



INGRÉDIENTS

- 1 butternut (courge de 1,5kg en moyenne)
- 6 œufs frais
- 100g d'œufs de truite
- 250g de fromage blanc
- 1 bouquet de ciboulette
- Des feuilles de laurier
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin



PRÉPARATION



- Préchauffer votre four à 180° (th6).
- Peler et couper en deux le butternut, dans le sens de la largeur, et ôter les pépins.
- Tailler des tranches de 2cm d'épaisseur et les déposer sur une plaque de cuisson au four.
- Rajouter sur les tranches les feuilles de laurier, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfourner à mi-hauteur pendant 20mn, puis retourner les tranches de butternut et laisser cuire pendant encore 20mn.
- Pendant ce temps, ciselez la ciboulette et l'incorporez au fromage blanc.
- Faire frémir une grosse quantité d'eau avec une cuillère à soupe de vinaigre de vin.
- Puis pocher les œufs, l'un après l'autre, pendant 3mn chacun et faire égoutter sur du papier absorbant.
- Dresser les assiettes, en répartissant les tranches de butternut, un œuf coupé en deux par assiette avec une quenelle de fromage blanc, et finir avec les œufs de truite en décoration.
- Saler et poivrer à votre convenance.



Atouts Nutritionnels

Le butternut, appelé aussi doubeurre, est riche en pectine (fibre végétale qui a un impact positif sur le diabète et sur la composition de notre microbiote intestinal), en vitamine A (bêta-carotène) et est pauvre en calories.

Valeurs nutritionnelles par portion :

210 Kcal

Protéines : 17g

Glucides : 11g

Lipides : 11g