



Salade de petit épeautre, butternut et poireaux rôtis

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
460 kcal	18,5 g	6,85 g	26,4 g	0,47 g	17,4 g	49,6 g
21 %	21 %	16 %	29 %	9 %	35 %	9 %

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
40 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40 g de petit épeautre
- ¼ de courge butternut (+- 100g) coupée en dés
- 1 petit poireau coupé en rondelles
- ½ cube de bouillon de légumes
- 30 g de feta émiettée
- 1 cuillère à café de graines de courge
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Faites cuire le petit épeautre 40 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée à l'aide d'½ cube de bouillon de légumes.
3. Pendant ce temps, placez les légumes sur une plaque de cuisson et ajoutez l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine. Assaisonnez. Enfouez 30 à 35 minutes. Remuez de temps en temps.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et le miel.
5. Dans un saladier, mélangez le petit épeautre avec les légumes et parsemez de feta émiettée, de graines de courge et de coriandre.