



Salade de kale à la courge, à la grenade et aux graines de citrouille

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

40 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 grosse courge musquée (environ 1,4 kg/3 lb), pelée et coupée en cubes de 2 cm (¾ po)
- 125 ml + 45 ml (½ tasse + 3 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge, divisée
- Sel casher
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 tête d'ail entière
- 125 ml (½ tasse) de graines de citrouille crues
- 50 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable pur
- 25 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) d'échalote, hachée finement
- 680 g (1 ½ lb) de chou frisé (environ 2 grosses bottes), les tiges retirées et les feuilles tranchées finement
- 250 ml (1 tasse) de fromage feta, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) d'arilles de grenade (provenant d'une grosse grenade)

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 ° F.

2. Mélanger la courge, 25 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel et 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre sur une plaque de cuisson à rebord.
3. Placer la tête d'ail entière sur une feuille de papier d'aluminium. Arroser de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, saler et poivrer.
4. Envelopper hermétiquement dans le papier d'aluminium et placer sur la plaque de cuisson avec la courge. Rôtir au four, en remuant la courge de temps à autre après les 15 premières minutes de cuisson, de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la courge et l'ail soient tendres et dorés. Sortir du four et laisser refroidir.
5. Pendant ce temps, chauffer 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive dans une petite poêle à feu moyen vif. Ajouter les graines de citrouille et cuire, en remuant de temps à autre, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'environ la moitié des graines soient bien dorées. Transférer sur une assiette tapissée de papier d'aluminium et saupoudrer de 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel. Réserver.
6. Trancher le dessus de la tête d'ail et presser toutes les gousses attendries dans un bol moyen. Incorporer le vinaigre, le sirop d'érable, la moutarde et l'échalote en fouettant. Sans cesser de fouetter, incorporer l'huile d'olive restante en un mince filet continu.
7. Saler et poivrer, au goût.
8. Dans un grand bol, mélanger le chou frisé et environ $\frac{3}{4}$ de la vinaigrette. Avec les mains, masser les feuilles de chou frisé pour les imprégner de vinaigrette. Ajouter de la vinaigrette, au besoin (il se peut qu'il en reste). Réserver tout reste de vinaigrette pour une autre utilisation.
9. Ajouter la courge rôtie, la feta et les arilles de grenade dans le bol. Mélanger pour combiner. Saler et poivrer, au goût. Transférer dans un bol de service et parsemer de graines de citrouille.

Crédit recette : Martin Patenaude, le Choix du Président