

Salade de courge tiède et sa mousse d'orange

par Karina Fruman



Recette pour env. 10 portions

Pain suédois

300 g	d'eau
45 g	de graines de lin
60 g	de graines de tournesol
30 g	de pavot
60 g	de graines de courge
90 g	de flocons de millet ou d'avoine
60 g	de farine de riz ou de farine blanche
1 pincée	de sel

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, à l'exception de la farine, et laisser reposer environ 10 minutes.
- Ajouter la farine et bien mélanger la pâte, saler généreusement.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laisser cuire à 200°C pendant 10 minutes.
- Décoller la pâte du papier sulfurisé, la retourner, et laisser cuire encore 10 minutes à 160°C.
- Le pain doit être bien doré lorsqu'il sort du four.

Mousse d'orange

700 g	de beleaf Spread
240 g	de jus d'orange
50 g	de beleaf Butter Alternative
1 pincée	de sel, de poivre, de sucre
180 g	de beleaf Crème Fraîche Alternative

- Faire chauffer le beleaf Spread, le Butter Alternative et le jus d'orange à feu moyen.
- Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange crémeux et brillant.
- Assaisonner de sucre et de sel et verser dans l'émulsioneur Kisag.
- Mettre en place deux cartouches et placer l'émulsioneur au bain-marie jusqu'à utilisation.

Salade de courge tiède

600 g	de courge
40 g	de vinaigre balsamique blanc
60 g	d'huile d'olive
70 g	de jus d'orange

- Éplucher la courge et l'émincer en fines lamelles (vous pouvez aussi utiliser votre économiseur pour faire des copeaux).
- Mélanger rapidement ou fouetter à la main le jus d'orange, l'huile et le vinaigre pour réaliser la sauce.
- Blanchir la courge à l'eau bouillante pendant environ 10 secondes et la mélanger avec la sauce pendant qu'elle est encore chaude.