

## INGRÉDIENTS

- 1 paquet de Boulettes de légumes Garden Gourmet
- 1 tige de brocoli
- 1 poignée de mâche
- 100 g de graines de citrouille
- 2 cuillères à soupe de pesto (acheté ou à faire soi-même)
- 1 pomme
- 1 citron
- 1 poignée de noix (ou amandes)
- 200 g de potiron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique



2 PORTIONS



1 H. 15 MIN



DIFFICILE

Savourez cette salade végétarienne en utilisant vos restes et en y ajoutant les délicieuses boulettes de légumes Garden Gourmet!

## PRÉPARATION

### 1. Préparation et cuisson du brocoli

Coupez les bouquets de la tige de brocoli. Pelez finement la tige du brocoli et découpez des "spaghettis" avec un éplucheur ou simplement des fines lanières avec un couteau. Faites bouillir, dans de l'eau bouillante avec un peu de sel, les bouquets jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, et blanchissez brièvement les "spaghettis" ou les lanières. Rincez à l'eau froide.

### 2. Préparation de votre propre pesto

Broyez les feuilles de basilic dans un robot culinaire ou un mélangeur à main avec env. 200 ml d'huile d'olive extra vierge, 2 cuillères à soupe de noix ou de pignons de pin, 2 cuillères à soupe de fromage végétal et 1 gousse d'ail. Assaisonnez de sel et de poivre et de zeste de citron. Délicieux sur un sandwich ou dans une soupe. Le pesto peut être conservé au réfrigérateur sous une fine couche d'huile d'olive ou congelé en petites portions.

### 3. Préparation de vos propres graines de citrouille

Coupez le potiron en deux, retirez les graines et laissez-les cuire 20 minutes. Elles feront surface lorsqu'elles seront cuites. Égouttez et séchez sur du papier absorbant. Étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson et arrosez d'un peu d'huile d'olive. Saupoudrez de quelques épices, par exemple de la coriandre, du curcuma, du poivre de Cayenne et un peu de sel. Faites-les ensuite rôtir au four à 200 °C environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Laissez-les refroidir. Délicieux en collation ou sur une salade.

### 4. Préparation de la chair de citrouille

Lavez et coupez (éplucher n'est pas nécessaire) la chair de citrouille en cubes, répartissez-les sur une plaque à pâtisserie, arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez et faites-les rôtir pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

### 5. Cuisson des boulettes de légumes Garden Gourmet

Coupez la pomme en quartiers et faites revenir les boulettes de légumes Garden Gourmet quelques minutes dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées (en suivant les instructions sur l'emballage).

### 6. Dressage

Étalez un peu de mâche dans les assiettes, répartissez les cubes de potiron, les quartiers de pomme, les bouquets de brocoli et les "spaghettis" et les boulettes de légumes sur le dessus. Arrosez la salade d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de jus de citron et de pesto de carottes rôties, ou étalez le pesto sur une tranche de pain rôtie. Saupoudrez la salade de graines de citrouille grillées.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)**