

Salade d'hiver à la butternut rôtie, noix de pécan torréfiées, feta et pâtes complètes *par Cecilecooks*



Réalisation : 40 minutes

Repos : facultatif

Cuisson : 10-15 minutes (pour les pâtes) + 15 minutes (pour la courge rôtie) + 15 minutes (pour les poireaux)

Quantité : 2 assiettes

Ingrédients :

100-120 gr de pâtes complètes

1/2 butternut

1/2 feta

1 belle poignée de noix de pécan

1 petite gousse d'ail

persil, sel, poivre, huile d'olive

Procédé :

1 - Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.

Les pâtes

2 - Mettre à bouillir de l'eau dans une casserole, ajouter du sel. Quand l'eau bout, ajouter les pâtes et mélanger régulièrement. Suivre la durée de cuisson indiquée sur l'emballage. Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et verser dessus un saladier d'eau froide pour stopper immédiatement la cuisson et les refroidir. Une fois bien égouttée, ajouter 1 filer d'huile d'olive et mélanger pour que les pâtes ne collent pas entre elles. Réserver à température ambiante.

Attention : pour une salade encore plus tiède/chaude, ne rincer pas vos pâtes à l'eau froide. Le temps de préparer le reste, les pâtes auront chuté en température.

La butternut rôtie et les noix de pécan torréfiées

3 - En parallèle, éplucher et épépiner la butternut. Couper de gros dés (environ 2X2cm) ou des tranches. Les placer sur un papier cuisson/tapis silicone positionné sur une plaque allant au four. Verser un filet d'huile d'olive pour "enduire" légèrement les morceaux de butternut. Enfourner immédiatement pour une quinzaine de minutes. Réserver à température ambiante.

Attention : il faut bien surveiller la cuisson. Les morceaux doivent être bien fondant mais toujours se tenir...sinon c'est de la bouillie assurée dans l'assiette. Passez en mode grill à la fin si vous souhaitez dorer vos morceaux.

4 - En parallèle de la cuisson du butternut, placer les noix de pécan au fond d'un plat à tarte. Enfourner pour 5 à 10 minutes mais en les surveillant et les mélangeant toutes les 2-3 minutes.

Attention : les noix de pécan se torréfient assez rapidement et ont vite tendance à brunir)

Le montage

5 - En parallèle, couper la feta en dés. Réserver. Laver, effeuiller et ciseler à peine le persil. Eplucher et broyer la gousse d'ail.

6 - Disposer les 2/3 des : pâtes, butternut, noix de pécan, feta, persil et tout l'ail dans votre bol/assiette/saladier. Verser un filet d'huile d'olive, un peu de sauce soja. Mélanger. Goûter, rectifier l'assaisonnement au besoin. Placer alors le 1/3 restant des aliments, harmonieusement sur le dessus. Déguster.

Attention : soyez léger sur la sauce soja ou le sel, la feta joue le rôle d'exhausteur de goût.



Coup de fouet

- pour une version avec encore plus de légumes, on peut aussi ajouter à cette assiette du poireau (cuit à l'eau) et/ou ajouter des betteraves rouges. Ces dernières se marient bien avec la feta.

- remplacez les noix de pécan par des noix de Grenoble ou encore des graines de courges ; la feta par du chèvre bûche, etc.