



SALADE AU THYM, POTIRON CUIT AU FOUR, HUILE D'OLIVE ET OIGNONS ROUGES

ACCOMPAGNÉE DE SON CURIOUS GRAPE
SEMILLON

Une suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas

NICOLAS



Préparation : 25 min**Cuisson : 35 min****Niveau : Moyen****Budget : Bon marché****POUR 4 PERSONNES**

- Potiron : 1
- Graines de courge : 3 poignées
- Huile d'olive Oliveraie de Larroque - cuisson : 2 c.a.s
- Thym : 2 c.a.s sans les tiges
- Huile d'olive Oliveraie de Larroque - assaisonnement : 2 c.a.s
- Vinaigre de votre choix
- Oignons rouges : 2
- Salade verte : 300g
- Graines de sésame : 1 c.a.s
- Sel et poivre

PRÉPARATION - Potiron

- Préchauffer le four à 200°C. Couper le potiron en deux, retirer le cœur et les graines puis couper la chair en lamelle, sans retirer la peau. Mettre le tout dans un grand plat au four.
- Peler les oignons puis les couper en gros morceaux. Les ajouter avec le potiron et les graines de courge.
- Ajouter l'huile d'olive (cuisson), un peu de fleur de sel et mélanger.
- Enfourner pour une trentaine de minutes, en mélangeant une fois pendant la cuisson.

PRÉPARATION - Salade

- Pendant la cuisson, émulsionner les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter la salade verte et des morceaux d'oignons crus.
- Une fois le potiron cuit, l'ajouter à la salade préalablement assaisonnée, puis insérer de nouveau du thym.
- Mélanger, servir.



Huile d'olive vierge extra issue d'un parfait assemblage de deux variétés d'olives (Arbosana et Arbequine). L'Oliveraie de Larroque EXTRAITE À FROID est douce et équilibrée, sa saveur fruitée relèvera vos plats avec une juste délicatesse.


**LA SUGGESTION
DU CAVISTE
CURIOUS GRAPE
SEMILLON**

VIN AUSTRALIEN

Ce vin australien a de quoi surprendre par son côté gourmand, frais et fruité. L'attaque est vive et équilibrée. La fraîcheur et le goût des fruits exotiques sont au centre de la dégustation.

Pourquoi cette alliance ?

Une fraîcheur et un fruité, qui s'accorderont à merveille à la chair sucrée et savoureuse du potiron.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur recettes.nicolas.com

