



Les plats principaux

Salade de potiron grille avec brochettes d'agneau

Pour 4 personnes.

Ingrédients

700 grammes de filet d'agneau (en dés)
120 grammes de rucola (ou de cresson)
1 oignon rouge (en rondelles)
1 kilogramme de potiron
1 citron (coupé en deux)
400 grammes de lentilles (en boîte, rincées et égouttées)
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin, rouge
2 cuillères à soupe de graines de potiron
2 cuillères à café de moutarde
2 cuillères à café de miel
40 grammes de câpres
40 grammes de raisins
2 cuillères à soupe de persil (haché finement)
1 cuillère à soupe thym (séché)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Coupez le potiron en demi-lunes et enlevez les graines et les fils. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, déposez auprès les demi-citrons, aspergez d'huile d'olive et salez et poivrez. Enfourez 30 minutes jusqu'à ce que le potiron soit mou.

Versez le vinaigre de vin sur les rondelles d'oignon rouge et réservez. Mélangez les dés d'agneau avec un peu d'huile d'olive, le thym séché, du poivre et du sel. Enfilez-les sur des bois à brochette.

Pressez le jus des citrons grillés. Ajoutez-y 60 ml d'huile d'olive puis la moutarde et le miel. Salez et poivrez puis mélangez le tout. Mélangez ensemble les lentilles, les raisins secs, le persil, les câpres et l'oignon rouge et versez dessus un peu de dressing. Mélangez.

Faites dorer les brochettes d'agneau dans de l'huile d'olive. Répartissez les demi-lunes de potiron et les brochettes sur les assiettes puis versez dessus la salade de lentilles. Terminez avec les graines de potiron, la rucola et le reste du dressing.

Astuce:

Vous n'êtes pas fan des lentilles ? Les pois chiches sont également délicieux dans ce plat.

Ustensiles de cuisine

Four

Bois à brochette

