

Salade de sarrasin aux saveurs d'automne

Pour 1 personne :

Graines de sarrasin cuit (*Qté au choix*)

1/4 de potimarron

1/2 oignon rouge

2 champignons de Paris

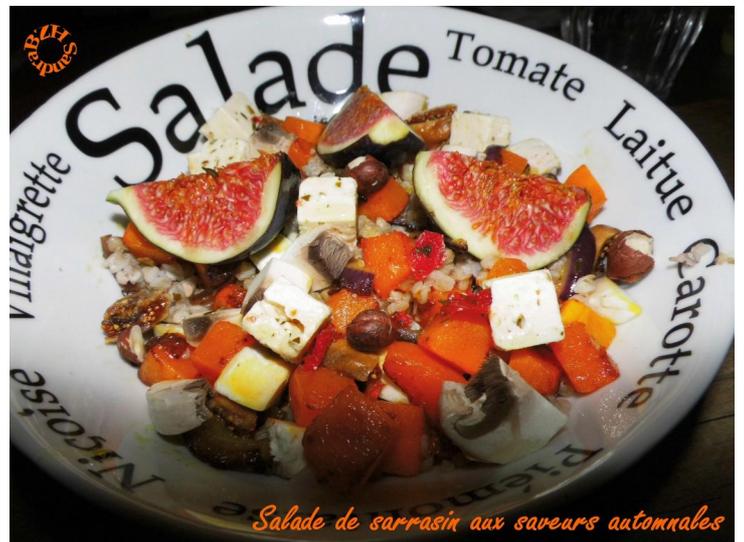
Fêta

1 dizaine de noisettes concassées

1 figue fraîche + 2 à 3 figues sèches

Sel, poivre et huile d'olive

Vinaigrette au choix



- Éplucher le potimarron, ôter les graines et couper la chair en petits dés. Éplucher l'oignon rouge et en ciseler très finement la moitié.
- Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir les dés de potimarron et l'oignon rouge, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre (*mais pas trop !*). Réserver.
- Laver la figue fraîche et la couper en quartier. Couper les figues sèches en petits morceaux. Brosser les champignons, enlever le pied et couper les chapeaux en petits morceaux.
- Dans une assiette ou un bol à salade, déposer les graines de sarrasin cuites. Disposer par dessus les dés de potimarron et les oignons, ainsi que les morceaux de champignons et de figues sèches. Finir par les dés de fêta, les noisettes concassées et les quartiers de figue fraîche
- Ajouter un filet de vinaigrette bien relevée et servir frais.

