

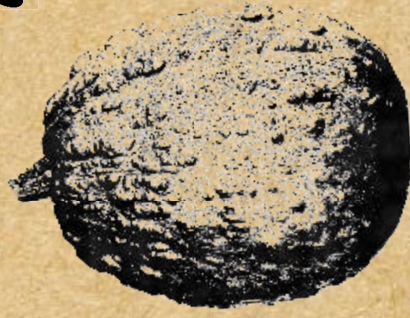
*Salade de suculette  
de Valençay rôtie*



*quinoa, échalote confites à la sauge, feta*



# Salade de sucrette de Valençay rôtie quinoa, échalotes confites à la sauge, feta



pour 4 personnes :

- 1/2 sucrette de Valençay
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 4 ou 5 belles échalotes
- le zeste d'1/2 citron jaune
- 4 feuilles de sauge
- 100g de feta
- 120g de quinoa
- quelques feuilles de pissenlit, roquette...

Epluchez la sucrette de Valençay, coupez-la en dés d'environ 2 cm de côté. Disposez les dés de courge sur une grande plaque, et ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'olive et la cannelle. Salez, poivrez, puis enfournez pour 30 mn dans un four à 200°C.

Pendant que la courge cuit, préparez les échalotes : épluchez puis émincez-les finement . Faites chauffer les deux cuillères à soupe d'huile restantes dans une petite cocotte. Quand c'est bien chaud, ajoutez-y les échalotes émincées, salez, puis baissez le feu. Mélangez régulièrement, et laissez confire les échalotes pendant au moins 25 mn ; elles doivent être bien fondantes et caramélisées. Coupez le feu, et ajoutez le zeste de citron et la sauge émincée. Réservez.

Faites cuire la quinoa dans un grand volume d'eau salée ; enlevez une minute de cuisson par rapport aux instructions du paquet, pour avoir une consistance plus ferme pour la salade. Ajoutez les dés de courge rôtie à la quinoa.

Disposez la verdure dans le fond de l'assiette. Ajoutez dessus la quinoa et la courge, puis des dés de feta et des échalotes confites.



urgc

UNION POUR LES RESSOURCES  
GÉNÉTIQUES DU CENTRE



Centre-Val de Loire

Cette opération est cofinancée par  
l'Union européenne.  
L'Europe investit dans les zones rurales.

