



Naans courge musquée et yogourt



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade de légumes

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

1 courge musquée, en dés
1 bouquet d'aneth, haché fin
1 gousse d'ail, hachée finement
1 à 2 concombres, en dés
1 à 2 tomates, en dés
1 citron, pressé
1 oignon, haché fin
60 grammes de feta, en dés
150 grammes de yogourt grec
4 naans
1 contenant d'épices ail et paprika fumé

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper la courge en dés, hacher finement l'aneth, l'ail et l'oignon. Couper le concombre et la tomate en dés, presser et zester le citron.

Sur une plaque de cuisson, mélanger la courge musquée, un filet d'huile, 1/2 du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four 15 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans un bol, mariner les oignons en mélangeant d'un filet de jus de citron, sel et poivre.

Dans un bol, mélanger les tomates, 3/4 des concombres, 1/3 de l'aneth, 1/2 de l'ail, 1/2 du zeste de citron, 1/2 du jus de citron restant, un filet d'huile d'olive, le mélange d'épices restants, sel, poivrer et mélanger.

Dans un bol, mélanger le yogourt, les concombres restants, l'ail restant, le jus/zeste de citron restants et 1/2 de l'aneth restant. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer au goût. Bien mélanger.

Griller les naans du four 2 minutes.

Monter les assiettes en garnissant les naans d'une cuillère de yogourt aux concombres, de morceaux de courge rôtie, de feta, d'aneth restante et des oignons marinés.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit