



SAVOUREUSE SALADE DE COURGE ET DE HARICOTS

Croustillant, croquant et relevé, ce repas à base de végétaux regorge d'éléments nutritifs et de saveurs uniques !

Temps de préparation : 20 minutes • Temps de cuisson au four : 10 minutes • Temps de cuisson : 25 minutes • 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe (15 ml) de beurre
1 petit oignon, haché
2 gousses d'ail, émincées
1 c. à soupe (15 ml) de poudre de chili
1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
Sel et poivre fraîchement moulu
1 1/2 tasse (375 ml) de courge musquée (Butternut) fraîche ou surgelée et décongelée, en dés
1 conserve (28 oz/796 ml) de tomates en dés sans sel ajouté
1 conserve (19 oz/540 ml) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
1/2 tasse (125 ml) de maïs en grains surgelé et décongelé
2 petites tortillas de blé entier
1 c. à thé (5 ml) de zeste de lime
1 1/2 c. à soupe (22 ml) de jus de lime fraîchement pressé (environ 1 lime)
1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature
1 tasse (250 ml) de fromage Mozzarella, râpé
8 tasses (2 L) de laitue romaine, déchiquetée
1 tasse (250 ml) de tomates cerises, coupées en deux
Coriandre fraîche, hachée (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser une grande plaque à cuisson de papier parchemin.

Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail, la poudre de chili et l'origan pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Ajouter la courge et faire revenir pendant 1 minute ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter les tomates en conserve, les haricots noirs et le maïs. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter doucement, en brassant de temps à autre, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Pendant ce temps, couper chaque tortilla en 12 lanières et les disposer sur la plaque à biscuit. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger le zeste de lime, 1/2 c. à soupe (7 ml) de jus de lime et le yogourt, et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.

Retirer la préparation de courge du feu. Ajouter le reste du jus de lime et la moitié du fromage, et attendre qu'il fonde. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

Dans un grand bol, mélanger la moitié de la quantité de yogourt à la lime et la laitue; remuer pour enrober. Répartir la laitue dans des assiettes, y ajouter la préparation de courge et garnir du reste de fromage et des tomates cerises. Ajouter une bonne cuillerée de yogourt à la lime dans chaque assiette et garnir de croustilles de tortilla et de coriandre (si désiré).

On trouve des protéines dans les aliments protéinés d'origine végétale et animale, et chacune d'elles fournit un éventail unique d'éléments nutritifs essentiels à la santé. Combiner ces deux types d'aliments protéinés à son alimentation permet de bénéficier d'une plus grande variété et d'un meilleur équilibre de nutriments. Cette savoureuse salade de courge et de haricots est un bon exemple de repas simple et délicieux qui comprend à la fois des aliments protéinés d'origine végétale et animale.

Votre diététiste

Nom : _____

Coordonnées : _____

Organisation : _____

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

Pour plus de recettes, visitez
MonAlimentation.ca



Nous sommes diététistes

**MOIS DE
LA NUTRITION
2024**

Fiers commanditaires
du Mois de la nutrition 2024
des Diététistes du Canada

