

Taboulé d'hivers

Pour 4 personnes

110g de taboulé

250g butternut

Thym frais

1 bonne poignée de graines de courges

De la roquette

Des myrtilles

2 cuil à café rases de sumac

1 bonne poignée de noix concassées

Préchauffez le four à 180°C.

Faites chauffer un grand bol d'eau et plongez-y le taboulé pour le faire gonfler puis égouttez-le.

Epluchez et coupez la butternut en petites lamelles de 3-4mm d'épaisseur, mettez-les dans un bol, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez pour que tout les morceaux de butternut soient bien enrobés d'huile. Étalez ces morceaux sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et saupoudrez-les de thym frais. Enfourez à 180°C pendant 30 minutes. Laissez refroidir.

Versez le taboulé dans un saladier, ajoutez la poudre de sumac et 1 cuil à soupe d'huile de noix et mélangez. Incorporez ensuite les morceaux de courge butternut, les graines de courges les noix concassées, les myrtilles et les feuilles de roquette, mélangez et voila c'est prêt.