

## Salade de potiron et champignons

### Pour 4 à 6 portions

**Mise en place et préparation :** env. 30 min

#### Sauce :

- 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 3 c. à soupe de jus d' orange
- 5 c. à soupe de yaourt nature
- 1/2 c. à café de sucre
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 c. à café d'aneth ciselé
- sel, poivre, selon goût

Bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Saler et poivrer la sauce.

#### Salade :

- 2 brindilles d'aneth
- 800 g de potiron, en tranches, puis en morceaux (soit env. 650 g)
- 1/2 c. à café de sel
- 1c. à soupe d 'huile
- 1 échalote, finement hachée
- 200 g de chanterelles, les plus grosses coupées en deux
- 1/2 c. à café de sel,
- 2 c. à soupe de graines de potiron, grillées, pour le décor

1. Mettre l'aneth dans le panier vapeur, répartir le potiron dessus, saler, faire cuire env. 10 min à couvert en tenant croquant, laisser tiédir.

2. Chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir l'échalote et les chanterelles env. 2 min, laisser tiédir.

3. Mettre les champignons et le potiron dans la sauce, mélanger, dresser la salade sur les assiettes, décorer.

Accompagnement : laitue iceberg, pain.

#### Information nutritionnelle par portion :

**Calories :** 129 Kcal (soit 541 kJ )

**Matières grasses :** 5 g

**Protéines :** 6 g

**Glucides :** 13 g

