Un légume que j'affectionne tout particulièrement en cette saison c'est **la courge**… en fait toutes les courges. Pour leur couleur, leur rondeur, leur chair et texture et les bienfait qu'elles apportent tant cuites que crues. Oui oui on peut les manger crues !

Un peu d'histoire : Botaniquement parlant, la courge est un fruit, tout comme le concombre et la tomate. Cependant, toutes ses variétés sont consommées comme des légumes. Les Amérindiens consomment la courge depuis 10 000 ans déjà, et pour parvenir jusque chez nous, les courges ont dû faire un long voyage à partir du Mexique et du Guatemala!

Valeur nutritive : Elles constituent une excellente source de **potassium** et de **vitamine A**, en plus de contenir de la **vitamine C**, de l'**acide folique**, de l'**acide pantothénique** et du **cuivre**.

La clémentine c'est pour moi la magie et les odeurs de Noël. C'est à elle seule une petite bombe de bienfaits :

- **Aide au système immunitaire**
- **Protection du réseau vasculaire**
- **Santé des os**

- **Préserve la vue**
- **Anti vieillissement de la peau**
- **Anti-crampes**

Je te présente donc ma salade de « **Courge & Clémentine** »

Préparation : 15 mn
Portions : 4
Ustensile : robot

- 500 gr courge d'hiver à chair orange, râpée au robot
- 1 à 2 clémentines épluchées et en quartiers

- 1 grosse poignée d’épinards
- 3 à 5 fèves de cacao (trempées et pelées) hachées grossièrement
- 2. c. soupe de noix de Grenoble hachées grossièrement et/ou graines de courge

Vinaigrette :

- 1 orange pressée
- Citron
- Huile de colza/huile d’olive
- Sel
- Poivre

Servir immédiatement ou laisser mariner 30 mn à température ambiante avant de servir garnie de noix et d’éclats de cacao

Miami, je suis sûr que tu vas apprécier cette découverte. Fais moi un retour j’aurai grand plaisir à te lire et si cette recette te plaît n’hésite pas à la faire voyager et partage là!

A samedi prochain !

Wendy G.