

# Salade des trois soeurs

# CARIBOU

Recette de Mariève Savaria - Photo par Les Minettes Magazine Caribou - cariboumag.com

 4 portions

## INGRÉDIENTS

### Pavés de polenta

2 tasses (500 ml) de bouillon de légumes maison ou d'eau

3 ou 4 branches de thym frais

1/2 tasse (125 ml) de semoule de maïs

1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel

1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale

### Haricots

1 tasse (250 ml) de haricots noirs ou rouges, trempés 12 heures et égouttés

3 ou 4 branches de sarriette fraîche

### Courge

1 courge potimarron

1/2 tasse (125 ml) de graines de citrouille

### Vinaigrette style salsa pomme et sauge

1/4 tasse (60 ml) d'huile de tournesol

1/4 tasse (60 ml) de vinaigre de cidre de pomme

2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

1 petit oignon rouge, émincé

1 pomme, en brunoise

5 ou 6 feuilles de sauge, émincées

### Salade

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de tournesol

Les grains de 3 épis de maïs cuits ou environ

1 tasse de grains de maïs congelés

1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel



## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Pavés de polenta 1 – Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes et y ajouter le thym frais. Incorporer lentement la semoule de maïs en remuant constamment avec un fouet. Ajouter le sel et l'huile. Réduire le feu au minimum et continuer de mélanger jusqu'à ce que l'appareil soit bien épais et qu'il soit difficile à brasser.
3. Verser la semoule cuite (polenta) dans un moule carré tapissé d'un papier parchemin, et l'étendre uniformément. Réfrigérer au moins 2 heures ou jusqu'à ce que la polenta se tienne bien, puis la couper en 4 ou 6 pavés.
4. Haricots – Dans une grande casserole, déposer les haricots et la sarriette, et les recouvrir d'eau (2 po ou 5 cm au-dessus des fèves). Porter à ébullition, puis réduire le feu. Laisser mijoter à couvert environ une heure (le temps de cuisson dépend du type de haricot). Égoutter et réserver.
5. Courge – Déposer sur une plaque la courge entière et la cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau puisse être inséré dans la chair, mais avec une certaine résistance (le but est de pouvoir la découper facilement en petits cubes).
6. Laisser tiédir la courge et la couper en deux. Retirer les graines et peler la courge, puis la couper en cubes de 1 cm. Réserver.
7. Dans un poêlon, à sec, faire griller les graines de citrouille jusqu'à ce qu'elles dégagent leurs arômes. Réserver.
8. Vinaigrette – Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et réserver.
9. Pavés de polenta 2 – Augmenter la température du four à 200°C (400°F). Déposer les pavés sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin et les faire griller 10 minutes de chaque côté. Réserver.
10. Assemblage – Dans une poêle en fonte, chauffer l'huile à feu moyen et y faire griller les cubes de courge environ 6 minutes. Y ajouter ensuite les grains de maïs et les haricots pour les réchauffer. Saler.
11. Déposer la salade dans un bol et mélanger avec la moitié de la vinaigrette.
12. Pour servir, déposer un pavé de polenta dans l'assiette et le garnir de salade des trois soeurs, d'une bonne cuillerée de vinaigrette, ainsi que de graines de citrouille grillées.

## ASTUCE

Pensez, durant la saison des récoltes, à congeler des grains de maïs pour en avoir hors saison.

## VARIANTE

Voici d'autres variétés de courges d'hiver à chair ferme qui gardent leur tenue à la cuisson: Butternut, Futsu (plus rare), Pink Jumbo Banana, Hubbard bleue.

## NOTE

Le Canada est un grand producteur de légumineuses. Le Québec, un peu moins, mais il est quand même possible d'en trouver ici! Ainsi, on peut se procurer des haricots noirs québécois auprès du groupe d'achat d'aliments locaux NousRire (marque Alentour), ou encore acheter diverses variétés de haricots en passant par le marché virtuel Maturin (marque Haribec). Et si ça ne fonctionne pas, eh bien, on se tournera vers les produits des autres provinces canadiennes.