

# **Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et épinards**



**Recettes cuisine fitness : Salade  
de potiron et d'épinards pour 4  
personnes.**

**L'automne va pointer le bout de son  
museau de nouveaux légumes vont  
apparaître, alors pourquoi ne pas  
tester cette recette**

**fitness .**

**Temps de préparation : 10 mn  
Temps de cuisson : 0**

**Valeur calorique : 225 Kcal / 944**

**Kj**

**Ingrédients :**

**3 cuillères à soupe de graines de courge**

**200 g de chair de potiron**

**175 g d'épinard frais**

**24 tomates cerise**

**175 g de feta**

**2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc**

**1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**Sel et poivre du moulin**

**Préparation**

**1° Griller à sec les graines de courge dans une poêle à revêtement antiadhésif, de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles prennent une**

**légère couleur brune. Laisser refroidir sur du papier absorbant**

**2° Couper en dés la chair du potiron et la cuire quelques minutes à**

**la cocotte minute. Elle doit rester ferme. Laisser ensuite refroidir. Trier, parer et laver soigneusement les feuilles d'épinard**

**et les essorer.**

**3° Laver les tomates, les couper en deux et les débarrasser de leur pédoncule. Détailler le fromage de brebis en dés.**

4° Répartir les feuilles d'épinard entre les assiettes. Y dresser le potiron, les tomates et la feta. Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre et la verser sur la salade. Servir garni avec les graines de courge grillées.

Si vous avez-vous aussi des recettes fitness (légères, économiques et équilibrées) n'hésitez pas à les proposer .

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel



## Recettes cuisine fitness: Salade foies de volaille et raisin