

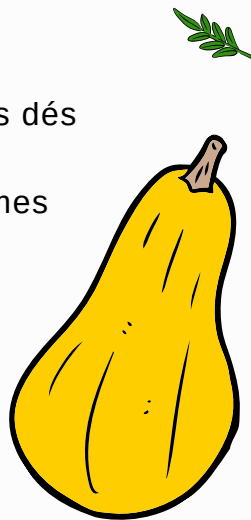
# NOTRE RECETTE

## CAPONATA À LA COURGE



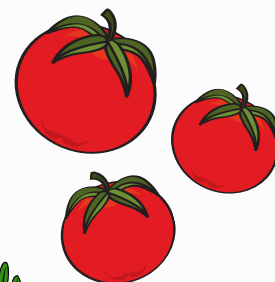
### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 petite courge (Musquée, Delicata, Poivrée, Buttercup) pelée, coupée en dés de 1cm \*
- 1 aubergine, lavée et non pelée, coupée en cubes de 3cm
- 1 poivron épépiné et coupé en gros dés
- 2 oignons coupés en gros dés
- 3 grosses tomates épépinées et coupées en gros dés
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- 1 cuillère à thé de cassonade
- 1 pincée de piments forts en flocons
- sel et poivre au goût
- 1 1/2 cuillère à thé d'ail déshydraté
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- ¼ de tasse d'olives vertes ou noires hachées
- ¼ de tasse de câpres



IL VOUS MANQUE UN  
INGRÉDIENT ?

VOIR AU VERSO



### PRÉPARATION

- 1- Chauffer le four à 400F et déposer la plaque à cuisson au four: ceci va permettre de saisir vos légumes lorsque vous serez prêt à mettre au four.
- 2- Préparez tous vos légumes et déposez dans un grand bol.
- 3- Ajouter l'huile, vinaigre, cassonade, flocons de piments, sel, poivre, ail et origan.
- 4- Brasser avec beaucoup d'amour et déposer sur la plaque chaude.
- 5- Cuire au four 25 minutes.
- 6- Remuer les légumes et cuire à nouveau pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- 7- Au sortir du four, ajoutez les olives et câpres.

**Déguster sur des biscottes. Ou avec des pâtes.**

**Pour en faire une pizza savoureuse: voir au verso!**

\*Recette librement adaptée de l'excellent livre *Sous le charme des courges* - Louise Gagnon

Recette proposée par  
**notre cuisinière**  
**Jessica Renaud**



# IL VOUS MANQUE UN INGRÉDIENT?



## SI VOUS N'AVEZ PAS DE:

- 1) VINAIGRE DE CIDRE DE POMMES
- 2) PIMENTS FORTS (FLOCONS)
- 3) CÂPRES

## VOUS REMPLACEZ PAR:

- 1) JUS DE CITRON
- 2) C'EST FACULTATIF
- 3) C'EST FACULTATIF

## TRUCS-RECETTE:

- 1) Comme la courge est plus dense que les autres légumes de la recette, c'est important de la couper en dés plus petits, pour une cuisson uniforme de tous les légumes.
- 2) Pour en faire un repas complet, ajoutez une canne de pois chiches rincés, à la mi-cuisson, puis servir le tout avec du riz.
- 3) Pour en faire une pizza rapide: déposez le mélange sur un pain pita, ou pain naan gratiné de fromage et c'est prêt !

TOUT SEUL ON VA PLUS VITE, MAIS ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN!  
MERCİ À CEUX QUI NOUS SOUTIENNENT ET QUI AIDENT À «FAIRE ENSEMBLE»:

