

Assiette d'automne courge et champignons

Ingrédients pour une personne :

- 150 g de courge de votre choix (butternut, potimarron ou potiron)
- 150g de champignons
- 1 à 2 oeufs
- quelques noix et graines de courge
- 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive



Préparation :

1. Coupez la courge en morceaux et faire la cuire à la vapeur (vous l'éplucherez plus facilement après , sauf pour le potimarron qui peut être consommé avec la peau s'il est bio)
2. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelle assez fines,
3. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive, la gousse d'ail émincée et ajoutez les champignons que vous laisserez cuire pendant 10 à 15 min. Remuez régulièrement, salez et poivrez.
4. Quand la courge est cuite, prélevez la chair et écrasez-la, disposez-la dans l'assiette avec les champignons. Couvrez l'assiette pour préserver la chaleur pendant la cuisson des œufs.
5. Utilisez la poêle pour cuire les oeufs au plat (2 à 3 min).
6. Disposez les œufs dans l'assiette, les noix et les graines de courge.

Pour l'apport en féculent, accompagnez votre assiette avec une tranche de pain et réglez-vous !.

