Couscous au chou frisé, potimarron grillé, grenade et pignons de pin

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile

Ingrediënten

300 grammes de couscous
300 grammes de chou frisé
huile d'olive
200 grammes de potimarrons
sel et poivre
50 grammes de pignons de pin
100 grammes de graines de grenade

Vinaigrette :

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à café de moutarde
sel et poivre

Bereidingswijze

1. **Préchauffez le four à 180 °C.**
2. **Préparez le couscous selon les indications sur l'emballage. Égouttez et laissez reposer pendant 10 minutes à couvert.**
3. **Coupez le chou frisé en fines lanières. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et laissez cuire le chou frisé jusqu'à ce qu'il devienne al dente.**
4. **Lavez le potiron (inutile de l'éplucher) et coupez-le en petits cubes. Répartissez les cubes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Aspergez d'huile d'olive, salez et poivrez.**

5. **Faites cuire le potiron pendant 20 minutes dans le four préchauffé.**

6. **Faites rôtir les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse.**

7. **Versez les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol et mélangez.**

8. **Mélangez le couscous, le chou frisé, le potiron grillé, la grenade, les pignons et la vinaigrette.**