



Wrap au fromage de citrouille biologique



Ingrédients

- 1 courge butternut
- 300 grammes de Fromage à la Citrouille Biologique Henri Willig
- 300 grammes de ricotta
- 90 grammes de roquette
- 1 pomme
- sel et poivre selon le goût
- un petit filet d'huile d'olive

Ce wrap à la citrouille est idéal comme déjeuner sain, comme entrée savoureuse ou comme manière créative d'intégrer davantage de légumes dans votre menu quotidien. Grâce à ses ingrédients artisanaux et à ses saveurs chaleureuses, cette recette s'accorde parfaitement avec la saison automnale et ravira tous ceux qui apprécient les plats purs et de saison.

La préparation

- 1: Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et préchauffez le four à 200 °C pour qu'il atteigne une bonne température.
- 2: Épluchez un morceau de courge butternut et coupez-en environ 15 fines tranches. Disposez-les en les faisant légèrement se chevaucher sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile d'olive et ajoutez un peu de fromage à la citrouille râpé.
- 3: Faites cuire la courge pendant 25 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les tranches soient bien tendres et que le fromage commence à dorer légèrement.
- 4: Retirez la plaque du four, laissez-la refroidir un instant, puis retournez-la délicatement.
- 5: Détendez la ricotta et mélangez-la avec un peu plus de fromage à la citrouille, une poignée de roquette et du sel et du poivre. Étalez ce mélange uniformément sur la base de courge retournée.
- 6: Ajoutez un peu de roquette supplémentaire sur la garniture et déposez de fines tranches de pomme dessus. Terminez avec un peu de poivre noir.
- 7: Repliez délicatement la couche de courge en deux, puis coupez-la en plusieurs morceaux avec un couteau bien aiguisé. Servez le wrap avec une salade fraîche de roquette.

Comment éplucher une courge butternut facilement ?

Beaucoup de personnes se demandent : faut-il éplucher la butternut ou non ? Pour cette recette, l'éplucher est vivement recommandé, car il faut des tranches fines et régulières qui cuisent bien au four. Le moyen le plus simple d'éplucher une butternut est de couper d'abord le haut et le bas pour obtenir une base stable. Placez ensuite la



courge debout et retirez la peau avec un éplucheur bien aiguisé ou un couteau de chef, en faisant de longues bandes verticales. La chair apparaît alors et vous obtenez des tranches fermes et lisses, parfaites pour un wrap de légumes, une lasagne ou un plat au four.

Conseils de service pour un déjeuner automnal

Servez le wrap à la courge chaud ou tiède avec une petite salade de roquette, pomme et noix. Quelques gouttes de miel ou de vinaigre de cidre apportent une belle profondeur au plat. Pour une touche plus raffinée, accompagnez le wrap d'une cuillerée de compote de canneberges ou d'une sauce moutarde maison. Idéal également à emporter au travail ou à l'école, car le wrap reste ferme et savoureux.

Puis-je préparer le wrap à l'avance ?

Oui, vous pouvez parfaitement préparer la base à l'avance. Faites rôtir la tranche de courge et laissez-la refroidir complètement. Conservez-la couverte au réfrigérateur. Garnissez le wrap juste avant de servir afin que la roquette et la pomme restent bien fraîches.

Quelles variations puis-je réaliser avec cette recette ?

Les variations sont infinies : ajoutez de la courgette grillée, remplacez la ricotta par du fromage de chèvre ou substituez la pomme par de la poire. Une touche de piment ou quelques graines de courge rôties apportent également plus de caractère.

Cette recette a été créée par cookingqueens.nl