



En collaboration avec

**Betty Bossi**

Apéro

## Bruschette à la courge

**Mise en place et préparation:** env. 35 min**Dorage au four:** env. 5 min**Énergie Portion (1/4):**290 kcal / lip 15 g / glu 30 g / pro 8 g  
végétarien

### Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 400 g de potimarron
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 100 g de tomates cerises
- 2 c. s. de vinaigre aux herbes
- ¼ de c. c. de sel
- un peu de poivre
- 200 g de pain (p. ex. pain du montagnard)
- 75 g de chèvre frais (p. ex. Chavroux)

### Voici comment faire:

- 1 Préchauffage:** préchauffer le four à 240° C.
- 2 Garniture:** peler l'oignon et le hacher finement. Partager la courge en deux, épépiner, tailler en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon et les dés de courge env. 5 minutes. Couper les tomates en quatre, les ajouter et faire revenir env. 3 minutes. Ajouter le vinaigre, saler, poivrer, réserver.
- 3 Bruschette:** couper le pain en tranches biseautées d'env. 1½ cm d'épaisseur, les disposer sur une plaque.
- 4 Dorage:** env. 5 min au milieu du four. Retirer, tartiner de chèvre frais. Répartir la courge sur les tranches de pain, servir tiède.

**Suggestion:** effeuiller 1 brin de thym, incorporer à la courge.

Conseil d'achat  
Vous trouverez  
ces ingrédients  
au Coop Pronto.

