

Courge

Couper les courges en petits morceaux après les avoir épluchées.

Assaisonner = poivre noir moulu

Paprika doux

Curry

sel - huile

mettre au four dans un plat.

pois chiches assaisonnés (idem courges)

dès que les courges commencent à rôtir ajouter les pois chiches

Raita

Betteraves rouges non pelées - arrange

Betteraves râpées - presser le jus des betteraves
(à mettre dans la vinaigrette)

mélanger avec du yaourt, de la menthe effritée
en petites miettes, du gingembre râpé + cumin. un peu de sel

à manger après être passé au frais