



BY VERVICOOP

Butternut farcie au quinoa



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



40 min

Avec le soutien de la
Wallonie
Fostplus

INGRÉDIENTS :

A avoir chez soi :

- huile d'olive
- sel, poivre
- une épice de votre choix (thym, curry ...)



Dans votre EasyVrac, il y a :

- 1 oignon moyen
- 1 courge butternut



Pot moyen

- 60 gr quinoa
- 30 gr lentilles vertes



Mini pot

- 1 c à s de graines de courge
- 1 c à s de graines de sésame
- 1 c à s de graines de lin brun

PRÉPARATION :

- Coupez la courge en 2 dans le sens de la longueur.
- Enlever les pépins, strier la courge avec un couteau et faire cuire 20 minutes au four à 180°.
- Pendant ce temps, rincez le quinoa et les lentilles (bocal 1). Ensuite les cuire 10 minutes dans l'eau bouillante.

- Une fois que la chair de la courge est tendre, vous pouvez l'enlever avec une petite cuillère.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec de l'huile d'olive. Une fois l'oignon translucide, ajoutez la chair de la courge coupée en petit morceaux, le quinoa, les lentilles puis l'épice de votre choix ainsi que le sel et le poivre.
- Faire revenir doucement 3 minutes dans la poêle.
- Garnir les 2 moitiés de courge de la préparation.
- Terminez en arrosant d'un filet d'huile d'olive (et de fromage râpé selon votre goût)
- Mettre dans le four pendant 8 minutes à 170°
- Au moment de servir, parsemez de graines mélangées (bocal 2)

Servez sans attendre ! Bon appétit !

ASTUCE :

- s'il vous reste de la préparation, vous pouvez l'accommoder avec de la viande ou d'autres légumes le lendemain.

