

# Recette bio : quinoa et courge butternut

"Recette d'hiver bio : quinoa et courge butternut"

Un temps oubliés, les courges reviennent depuis quelques années sur le devant de la scène ! Cuisinées en gratins, veloutés ou purée, elles se savourent de toutes les façons. Ici, Jardin BiO vous invite à découvrir le butternut accompagné de quinoa ! Simple et délicieux !

↓ Voir les ingrédients



 Temps de préparation	25 mn
 Nombre de personnes	4 pers.
 Difficulté	Facile

## Les + recettes



Entrée



Sans gluten

## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

- Recette proposée par Remy D. participant au défi Box Mystère sur la thématique du sans gluten – octobre 2015.
- 1 sachet Quinoa Jardin Bio (ou 220 g de quinoa cuit)
- ½ courge butternut
- 70 g de pois gourmands
- 4 cuillères d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 cuillère à café de thym Jardin BiO
- Une dizaine de noisettes et pistaches (ou mélange de graines)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz (ou autre vinaigre)
- Sel, poivre

### Etapes de préparation

- 1 Préchauffez votre four à 200°C.
- 2 Pelez la courge, enlevez les pépins. Couper en cubes (1 à 2 cm).
- 3 Dans un petit saladier, versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, un peu de poivre, un peu de sel, le thym. Versez-y vos cubes de courge. Mélangez.
- 4 Sur une plaque à mi-hauteur (sur une feuille de papier sulfurisé), étalez vos cubes de courge. Faire cuire 30 minutes environ. Retournez vos cubes à mi-cuisson. Les cubes sont cuits quand vous pouvez y faire glisser une lame de couteau.
- 5 Pendant la cuisson de vos cubes, faites revenir dans une poêle avec une cuillère d'huile vos pois gourmands quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. (Vous pouvez utiliser des pois gourmands surgelés) Salez légèrement.
- 6 Hachez grossièrement les noisettes et pistaches.
- 7 Une fois les cubes de courge cuits. Faites réchauffer le sachet de quinoa. Dans un saladier. Versez le quinoa, les pois gourmands. Ajoutez la cuillère de vinaigre de riz. Mélanger.
- 8 Dans l'assiette, versez cette préparation et ajoutez plusieurs cubes de courge.
- 9 Parsemez de noisettes et pistaches.
- 10 Bon appétit !
- 11 À adapter ! Vous pouvez remplacer les pois gourmands par des épinards ; les noisettes par du gomasio ou une cuillère à café de "mélange de graines"