



POTIRON RÔTI, CHAMPIGNONS ET QUINOA



Ingrédients

Pour 4 personnes :

200g de quinoa

4 càs d'huile d'olive

10g de persil plat haché

1 petit potiron

6 champignons portobello

Sauge

2càs de noix de cajou hachées grossièrement

1 piment rouge tranché finement

Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C, verser le quinoa dans une casserole à fond épais et cuire environ 3 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit sec et commence à griller.

Incorporer 500ml d'eau et ½ càc de sel, porter à ébullition, réduire le feu et couvrir. Laisser cuire 15-20min jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé le liquide.

Retirer le quinoa du feu et laisser refroidir 10min à couvert. L'égrainer avec une fourchette. Incorporer 1 càs d'huile d'olive. Saler et poivrer
Disposer les champignons et les quartiers de potirons dans un plat à four, farcir les champignons de quinoa et répartir le reste du quinoa sur le potiron. Répartir des feuilles de sauge dans le plat et arroser d'huile d'olive

Enfourner 30-40min jusqu'à ce que le potiron et les champignons soient tendres. Sortir du four et parsemer de noix de cajou et de piment

