

Gratin de potimarron, brebis et quinoa

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



25 minutes



40 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 750 g de potimarron
- 1 gros oignon
- 25 g de graines de courge
- 125 g de tome de brebis*
Brebis Allais
- 100 g de quinoa
- 1 c à c de pâte de curry
Le Voyage de Mamabé
- 20 cl de crème végétale au sarrasin* *Sojade*
- ½ c à c de graines de cumin
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Couper le potimarron en petits cubes, émincer l'oignon et réserver.
2. Dans de l'huile d'olive, faire revenir les oignons pendant 2-3 minutes avec les graines de cumin et ajouter le potimarron. Saler et poivrer. Cuire à feu doux pendant environ 15 minutes en ajoutant un peu d'eau et la pâte de curry.
3. Pendant ce temps, cuire la quinoa dans une casserole en y ajoutant deux fois son volume d'eau (départ à froid).
4. Une fois la préparation de potimarron cuite, ajouter la crème végétale de sarrasin et mélanger.
5. Verser cette préparation dans un plat à gratin et recouvrir de copeaux de tome de brebis.
6. Assaisonner le quinoa de sel et de poivre et mélanger.
7. Recouvrir le plat à gratin de quinoa et disposer les graines de courges. Cuire au four pendant 15-20 minutes.

Fenouil Sargé

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Houaoua
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82