COURGE AU QUINOA

Temps de préparation: 20mn - Temps de cuisson: 50mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 2 Courges Butternut
- 6cs Huile d'olive
- 2cs Garam masala en poudre
- 1 Gousse d'ail
- 1 Oignon
- 100g Quinoa multicolor rincé
- 150g Eau
- 1 Cube de bouillon de légumes
- 1 Cube de bouillon de légumes
- 1 pincée Sel
- 1 pincée Poivre
- 1 bûche en tranches Fromage de chèvre

Préparation:

- Coupez les courges en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines et le cœur filandreux. À l'aide d'un couteau, réalisez des croisillons dans la chair, badigeonnez-les de 4 c. à soupe d'huile d'olive et parsemez-les de garam masala. Faites cuire au four 40 min à 210°C.

- Pendant ce temps, mettez l'ail et l'oignon dans le bol, mixez 5 sec/vitesse 5. Raclez les parois du bol à l'aide de la spatule.

- Ajoutez les 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes, faites rissoler 2 min/120°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Ajoutez le quinoa 150g d'eau et le cube de bouillon, salez, poivrez puis faites cuire 17 min/100°C/sens inverse/vitesse 1.

- Retirez les courges du four, préchauffez le gril.

- Répartissez le quinoa puis les tranches de chèvre coupées en deux sur les courges. Placez le plat sous le gril du four quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Servez aussitôt.

Démonstratrice Thermomix Veronica Aliquo 079 361 74 46 thermo.aliquo@gmail.com