

ALIMENTATIONS DURABLES

COMPRENDRE & AGIR



DUO DE QUINOA ET LENTILLES CORAIL AUX ÉPICES, BUTTERNUT RÔTIE ET NOISETTES TORRÉFIÉES

 4 PERS.

 70 MIN.

 2,80€ / pers.

 Plat
Automne
/Hiver

INGRÉDIENTS

200g de duo de quinoa blanc et rouge cru

200g de lentilles corail crues

1 petite butternut

400g de pulpe de tomate

1 oignon

1 gousse d'ail

Noisettes torréfiées

2 cuil.   soupe d'huile d'olive

Assaisonnement : Curry et/ou cumin, Sarriette ou herbes de Provence

Sel & Poivre



CONSEILS & ASTUCES

Associer céréales et légumineuses dans l'assiette permet d'assurer un apport en protéines de bonne qualité.

PRÉPARATION

1. Rincer le duo de quinoa et démarrer la cuisson dans une casserole d'eau tiède non salée.
2. Au bout de 5 minutes d'ébullition, ajouter les lentilles rincées. Remettre à cuire 5 minutes.
3. Stopper la cuisson quand les germes de quinoa dépassent des grains et égoutter. Préchauffer le four à 190 C.
4. Couper en 2 la butternut dans sa longueur. L' grainer et éplucher la peau avant de la détailler en lamelles d'1/2 centimètre.
5. Dans un saladier, verser 1 cuil.   soupe d'huile d'olive, les aromates et du poivre. Ajouter les lamelles de butternut et mélanger le tout.
6. Déposer les lamelles sur une plaque avec du papier sulfurisé et enfourner pour 30 minutes sans oublier de les retourner à mi-cuisson.
7. Pendant ce temps, h cher l'ail et émincer finement l'oignon.
8. Dans une sauteuse, faire chauffer 1 cuil.   soupe d'huile d'olive et y ajouter l'ail et l'oignon. Cuire sans coloration.
9. Ajouter la pulpe de tomates, les épices de votre choix, le poivre et le sel en petite quantité. Ajouter le mélange quinoa-lentilles et bien mélanger.
10. Servir dans des assiettes creuses ou des bols. Déposer des tranches de butternut rôtie et quelques noisettes concassées.

→ [IMPRIMER](#)