Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Butternut farcie quinoa, pois chiches rôtis & croûte herbacée

Butternut farcie quinoa : une demi-butternut rôtie, un cœur moelleux de quinoa parfumé et des pois chiches bien croustillants pour un plat familial et réconfortant. La Marinade à la provençale apporte la signature herbacée et légèrement piquante qui relève la douceur de la courge ; la chapelure citronnée gratinée donne du croquant tandis que le quinoa offre une texture fondante et nourrissante. Idéale pour un dîner en famille ou un repas du dimanche, cette recette se prépare sans technique compliquée et se partage à la louche, servie avec une salade verte acidulée. Tu vas adorer l’équilibre entre douceur, fraîcheur d’agrumes et notes méridionales qui rendent chaque bouchée savoureuse.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**55 min**	**moyen**

Ingrédients

- 2 petites butternuts (ou 1 grosse), coupées en deux dans la longueur et évidées
- 160 g de quinoa sec, rincé
- 1 boîte de pois chiches (400 g), rincés et égouttés
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (plus 1 c. à soupe pour badigeonner)
- 2 cuillères à soupe de chapelure (ou panko)
- 30 g de parmesan râpé ou 2 cuillères à soupe de levure alimentaire (option vegan)
- 1 citron (zeste + 1 cuillère à soupe de jus)
- 1 bouquet de persil plat, ciselé
- 1 cuillère à soupe de Marinade à la provençale
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Marinade à la provençale

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Badigeonne les demi-butternuts d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sale légèrement et dispose-les, face coupée vers le bas, sur une plaque recouverte de papier cuisson. Rôtis 25–30 minutes jusqu'à ce que la chair soit tendre.

Pendant ce temps, fais cuire le quinoa: porte 320 ml d'eau salée à ébullition, ajoute le quinoa rincé, couvre et laisse mijoter 12–15 minutes jusqu'à absorption. Égraine à la fourchette et réserve.

Sur une poêle à feu moyen, chauffe 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Fais revenir l'oignon 5–6 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoute l'ail 1 minute, puis incorpore la cuillère à soupe de Marinade à la provençale. Mélange 30 secondes pour réveiller les arômes.

Ajoute l'oignon parfumé au quinoa cuit, incorpore le persil, le zeste et le jus de citron, la moitié du parmesan (ou la levure), sale et poivre. Goûte et ajuste l'assaisonnement.

Sur une plaque séparée, étale les pois chiches égouttés, sèche-les avec un torchon ou du papier absorbant, enrobe-les d'1 cuillère à café de Marinade à la provençale, d'un filet d'huile d'olive, sale légèrement et enfourne 20–30 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Sors les demi-butternuts du four, retourne-les, garnis généreusement chaque cavité du mélange quinoa. Mélange la chapelure, le reste du parmesan, un filet d'huile d'olive et un peu de zeste de citron; répartis la chapelure sur les farces.

Remets les butternuts farcies au four 12–15 minutes à 200 °C, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que tout soit bien chaud. Ajoute les pois chiches rôtis juste avant de servir pour conserver leur croquant.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un quinoa encore plus moelleux, laisse-le reposer couvert 5 minutes hors du feu avant d’égrainer; pour des pois chiches ultra-croustillants, sèche-les soigneusement et étale-les en une seule couche.