Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Bowl d'épeautre courge, lentilles et vinaigrette piment-citron

Ce bowl d'épeautre courge et lentilles marie textures réconfortantes et éclat acidulé : grains moelleux, lentilles fondantes et cubes de courge rôtie caramélisés coiffés de jeunes pousses. La vinaigrette huile-citron, relevée d'une pointe de Purée de Piment Citron Forte, apporte une tension citronnée et une chaleur maîtrisée qui réveillent chaque bouchée sans masquer les légumes. C'est une recette idéale pour un dîner familial d'automne, un déjeuner à emporter ou un repas convivial où chacun dose le piquant à son goût. Tu vas adorer l'équilibre entre douceur de la courge, énergie du piment-citron et fraîcheur des herbes.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**45 min**	**facile**

Ingrédients

- 200 g d'épeautre (grain complet), rincé
- 200 g de lentilles du Puy, rincées
- 700 g de courge (butternut ou potimarron), pelée et coupée en cubes d'environ 2–3 cm
- 150 g de jeunes pousses (mélange mâche/roquette ou pousses au choix)
- 1 oignon rouge, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la vinaigrette)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour rôtir la courge)
- Le jus et le zeste d'1 citron
- 1/2 cuillère à café de Purée de Piment Citron Forte (voir dosage)
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable (optionnel, pour équilibrer)
- Une poignée de graines de courge ou de tournesol, toastées
- Quelques brins de persil plat ou coriandre, ciselés
- Sel et poivre du moulin
- Fromage frais type feta ou ricotta (optionnel, pour servir)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Purée de Piment Citron Forte

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, mélange les cubes de courge avec 2 c. à s. d'huile d'olive, une pincée de sel et du poivre. Étale en une seule couche et enfourne 25–30 minutes, jusqu'à ce que les cubes soient dorés et tendres.

Pendant ce temps, porte une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajoute l'épeautre rincé et fais cuire 25–30 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore légèrement ferme. Égoutte et réserve.

Dans une autre casserole, mets les lentilles avec trois fois leur volume d'eau froide. Porte à ébullition, réduis le feu et laisse mijoter 20–25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais non écrasées. Égoutte et conserve un peu d'eau de cuisson.

Prépare la vinaigrette: dans un bol, fouette le jus et le zeste de citron avec 3 c. à s. d'huile d'olive, 1/2 c. à c. de Purée de Piment Citron Forte, le miel si tu l'utilises, une pincée de sel et du poivre. Goûte et ajuste le piment petit à petit: commence toujours par une demi-dose.

Assaisonne l'épeautre et les lentilles encore tièdes avec la moitié de la vinaigrette pour qu'ils s'en imprègnent. Si le mélange semble sec, ajoute une cuillère à soupe d'eau de cuisson des lentilles.

Dans un grand saladier ou 4 bols, dispose un lit d'épeautre et de lentilles assaisonnés, ajoute la courge rôtie encore chaude, les jeunes pousses, l'oignon rouge émincé et les herbes ciselées.

Arrose avec le reste de vinaigrette et parsème de graines toastées. Ajoute une pointe supplémentaire (très petite) de Purée de Piment Citron Forte pour ceux qui aiment plus de chaleur, et quelques morceaux de feta ou une cuillerée de ricotta si tu veux.

Serre immédiatement pour profiter des contrastes chaud/froid et des textures. Chacun peut ajuster le piquant à la table.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour plus de relief, toaste les graines à sec en petite poêle jusqu'à légère odeur de noisette. Si tu veux une texture plus crémeuse, incorpore un peu de ricotta dans l'épeautre tiède avant de monter le bowl. Ajoute le piment toujours en fin de préparation pour préserver son éclat citronné.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit