Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Bol tiède quinoa, potimarron rôti, chèvre et vinaigrette épicée

Le bol quinoa potimarron se prête à un déjeuner réconfortant sans chichis : quinoa tiède, cubes de potimarron rôtis caramélisés et chèvre frais crémeux se répondent dans chaque bouchée. La vinaigrette huile-miel, subtilement parfumée de Douceur d'automne, apporte une note chaude et pâtissière qui souligne la douceur du potimarron et la fraîcheur de la roquette. La texture joue entre le moelleux du quinoa, le fondant du potimarron et le croquant des graines torréfiées. Idéal en semaine ou pour un dîner léger entre amis, ce bol se prépare en quelques gestes et chauffe les palais sans lourdeur — parfait pour les soirées d'automne ou un brunch dominical.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**45 min**	**Facile**

Ingrédients

- 250 g de quinoa (rincé)
- 1 potimarron (≈700–800 g de chair), coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour le potimarron)
- 1/2 cuillère à café de Douceur d'automne pour le potimarron
- 150 g de chèvre frais (bûchette)
- 50 g de roquette (ou mâche)
- 40 g de graines (courge et tournesol mélangées)
- 1 petite échalote finement émincée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour la vinaigrette)
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café de moutarde douce
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de Douceur d'automne pour la vinaigrette
- Sel et poivre noir du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Douceur d'automne

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Sur une plaque recouverte de papier cuisson, mélange les dés de potimarron avec 2 c. à s. d'huile d'olive, 1/2 c. à café de Douceur d'automne, du sel et du poivre. Étale en une seule couche.

Enfourne 30–35 minutes en retournant à mi-cuisson: les morceaux doivent être dorés et fondants. Pendant ce temps, fais chauffer une petite poêle sans matière grasse et torréfie les graines 3–4 minutes en remuant, jusqu'à légère coloration. Réserve.

Porte 500 ml d'eau salée à ébullition, ajoute le quinoa rincé, baisse le feu et laisse cuire 12–15 minutes à couvert jusqu'à ce que les grains soient tendres. Égoutte si besoin et laisse tiédir à couvert pour garder l'humidité.

Prépare la vinaigrette: dans un bol, émulsionne 1 c. à s. d'huile d'olive, le miel, la moutarde, le jus de citron, 1/2 c. à café de Douceur d'automne, sel et poivre. Goûte et ajuste: si tu veux plus de douceur, ajoute un trait de miel.

Dans un grand saladier ou pour chaque bol, répartis le quinoa tiède, ajoute les morceaux de potimarron rôtis, la roquette, l'échalote et des morceaux de chèvre frais émiettés.

Arrose de vinaigrette juste avant de servir, parsème de graines torréfiées et ajoute un tour de poivre. Si tu veux, saupoudre une toute petite pincée de Douceur d'automne pour renforcer l'arôme.

Le conseil des Épices Curieuses

Mélange toujours Douceur d'automne à un corps gras ou sucré (huile ou miel) avant de l'ajouter: cela libère mieux ses arômes. Pour un quinoa bien aéré, laisse-le reposer 5 minutes à couvert puis égrène-le à la fourchette. Si tu veux un extra croustillant, fais rapidement sauter les cubes de potimarron dans une poêle chaude après la cuisson au four.