Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Butternut farci quinoa-lentilles, noix et Éclats Moutardés

Butternut farci quinoa-lentilles invite à une cuisine rustique et chaleureuse : demi-butternut rôtie à la chair fondante, garnie d'un mélange de quinoa, lentilles et noix pour une mâche généreuse, rehaussée d'Éclats Moutardés qui apportent du croquant et une pointe piquante. Les graines de moutarde craquent sous la dent, l'ail et l'oignon donnent de la profondeur, et les paprikas teintent la préparation d'une couleur chaude. Idéal pour un dîner d'automne entre amis ou un repas familial, il se prépare sans complication et se sert tiède pour laisser s'exprimer les textures et les arômes dès la première bouchée.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**55 min**	**moyen**

Ingrédients

- 2 butternuts moyennes (environ 1,2–1,6 kg au total), coupées en deux dans la longueur
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe pour la cuisson
- 100 g de quinoa rincé
- 120 g de lentilles brunes sèches, rincées
- 1 oignon jaune, finement émincé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 60 g de noix concassées
- 1 petit bouquet de persil plat, ciselé
- Le zeste d'un demi-citron

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Éclats Moutardés

Scanner pour voir le produit

- 50 g de fromage de chèvre frais (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de chapelure (ou panko) pour gratiner
- Sel et poivre du moulin
- Éclats Moutardés (voir dosage)

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante de préférence). Place les demi-butternut, chair vers le haut, sur une plaque. Badigeonne d’une cuillère à soupe d’huile d’olive, sale légèrement et enfourne 35–40 minutes jusqu’à ce que la chair soit tendre et légèrement caramélisée.

Pendant la cuisson, porte 400 ml d’eau à ébullition. Ajoute les lentilles, couvre et laisse mijoter 20–25 minutes jusqu’à tendreté puis égoutte. Fais cuire le quinoa dans 200 ml d’eau frémissante 12 minutes, puis laisse gonfler 5 minutes hors du feu.

Dans une grande poêle, chauffe une cuillère à soupe d’huile d’olive. Fais revenir l’oignon 5 minutes jusqu’à ce qu’il soit translucide, ajoute l’ail 1 minute. Incorpore les lentilles et le quinoa cuits, mélange et chauffe 2–3 minutes.

Hors du feu, incorpore les noix concassées, le persil ciselé, le zeste de citron et 2 cuillères à café d’Éclats Moutardés. Goûte et rectifie l’assaisonnement avec sel et poivre. Ajoute le fromage de chèvre frais si tu l’utilises et mélange légèrement pour garder de la texture.

Remplis généreusement chaque demi-butternut de la farce grains-lentilles. Saupoudre la chapelure et, si tu aimes, une pincée supplémentaire d’Éclats Moutardés pour le croquant de surface.

Remets au four 8–12 minutes pour réchauffer la farce et gratiner la chapelure. Sors les butternut du four et laisse reposer 5 minutes avant de servir pour que la farce se tienne.

Serre tiède, accompagne d’une salade verte acidulée ou d’un bol de yaourt nature citronné pour contraster la vivacité des Éclats Moutardés.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour intensifier les arômes, fais revenir 15–20 secondes les Éclats Moutardés dans la poêle chaude avant d’ajouter le reste de la préparation. Si la butternut est très grosse, réduis le temps de pré-cuisson et vérifie la tendreté à la pointe d’un couteau.