

Courge butternut farcie au quinoa



Quinoa

Salade de blé au thon et légumes d'été



Blé complet



Salade de blé au thon et légumes d'été

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de blé complet
- 2 boîtes de thon à l'huile
- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 petite boîte de maïs
- 1 échalote
- 4 c. à s. de coriandre ou de persil
- 2 c. à s. d'huile de colza
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le blé dans 2,5 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le blé, le rincer à l'eau froide et réserver.
3. Couper le concombre et les tomates en dés.
4. Hacher l'échalote et la coriandre ou le persil.
5. Egoutter le thon et le maïs.
6. Mélanger tous les ingrédients.
7. Assaisonner.
8. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer le blé par un autre féculent complet (pâtes, riz, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
463kcal	14g	53g	7g	30g

viasano.be

Courge butternut farcie au quinoa

INGRÉDIENTS

4

- 2 petites courges butternut ou 1 grande
- 300 g de haché de volaille ou filet américain
- 200 g de quinoa
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'amandes entières
- 2 c. à s. de raisins secs
- 1 c. à s. de miel
- 125 ml d'eau
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de 4 épices
- 2 c. à s. de persil plat
- 20 tours de moulin à poivre
- 1/2 c. à c. de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Laver les courges. Couper transversalement en deux moitiés.
3. Enlever les graines à l'aide d'une cuillère. Mélanger le miel, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la moitié du curry et les 4 épices.
4. Placer les demi-courges dans un plat légèrement huilé, face coupée vers le haut.
5. A l'aide d'un pinceau, badigeonner généreusement la chair des courges du mélange au miel et réserver le reste de la préparation.
6. Cuire les courges environ 35 minutes au four.
7. Eplucher et émincer l'oignon.
8. Eplucher et écraser l'ail.
9. Laver et ciseler le persil plat.
10. Hacher grossièrement les amandes.
11. Cuire le quinoa dans 2 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel durant le temps indiqué par le fabricant.
12. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle (ou un wok) et y faire suer les oignons et l'ail quelques minutes à feu moyen.
13. Ajouter le haché de volaille et cuire une dizaine de minutes.
14. Ajouter les raisins secs et les amandes.
15. Ajouter 125ml d'eau, le reste du curry, saler et poivrer.
16. Lorsque la chair des courges est cuite, recueillir la chair à l'aide d'une cuillère. Ajouter à la préparation.
17. Egoutter le quinoa et l'ajouter à la préparation.
18. Ajouter le persil plat. Mélanger.
19. Servir sur assiette.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
513kcal	25g	44g	8g	23g

viasano.be

