

Butternut gratinée

1 grosse courge butternut

1 orange (jus)

1 oignon

5 brins de ciboulette

3 feuilles de chou kale

125 g de fromage de chèvre frais

50 g de beurre

125 g de quinoa blond

100 g de noisettes décortiquées

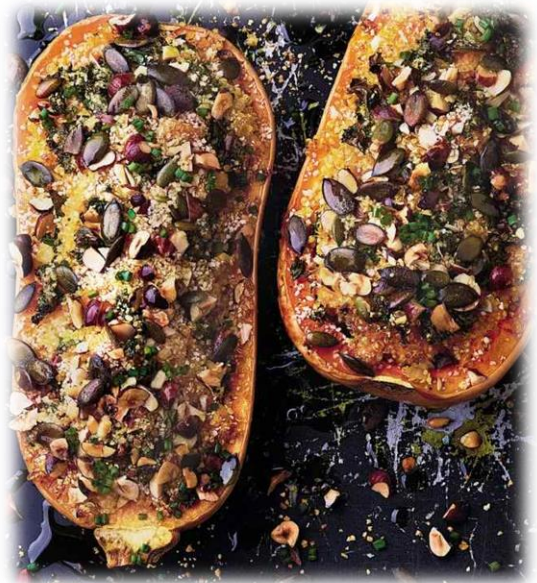
50 g de graines de courge

50 g de chapelure maison

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cuil. à soupe d'huile de courge

Sel, poivre



Préchauffez le four à 180 °C. Lavez la courge et enveloppez-la dans une feuille de papier aluminium. Posez-la sur une plaque et enfournez pour environ 30 min. Ôtez l'aluminium et coupez-la en deux. Retirez les graines et creusez chaque moitié délicatement à la cuillère pour récupérer la chair. Conservez les demi-coques. Pendant la cuisson de la courge, rincez le quinoa et faites-le cuire à l'eau bouillante non salée le temps indiqué sur le paquet (de 10 à 15 min envir.), puis égouttez-le. Pelez et hachez l'oignon. Lavez les feuilles de chou et hachez-les grossièrement au couteau après avoir retiré les côtes centrales. Dans une sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile et faites blondir l'oignon 5 min. Ajoutez le chou haché et continuez la cuisson environ 5 min. Débarrassez. Dans la même sauteuse, versez le reste de l'huile et ajoutez la chair de la courge. Faites-la cuire en l'écrasant à la fourchette. Au bout de 6 min, ajoutez le chou et l'oignon, le quinoa, le jus de l'orange et le fromage coupé en cubes. Salez, poivrez et mélangez bien. Garnissez chaque coque de butternut avec cette préparation. Hachez grossièrement les noisettes. Répartissez-les avec les graines de courge sur la surface. Saupoudrez de chapelure, parsemez de beurre en parcelles et enfournez pour environ 15 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien

doré. Avant de servir, arrosez de quelques gouttes d'huile de courge et parsemez de ciboulette ciselée.