

# FICHE DE RECETTE

## Courge facie au quinoa et légumes rôtis

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	50 MIN + 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	1,13

### INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Purée de butternut		
Quinoa	kg	0,4
patate douce	kg	0,4
Courge	kg	1,5
ail	kg	0,02
thym	Kg	0,005
Huile d'olive	L	0,1
Carotte	Kg	0,4
oignons	Kg	0,2
Fromage rapé	Kg	0,2

Prix ingr	Prix/pers
6,72	0,2688
3,44	0,1376
2,16	0,324
13,99	0,02798
59	0,0295
7,16	0,0716
2,25	0,09
2,16	0,0432
7	0,14

Couper la courge en 2, épépiner et cuire à la vapeur (face coupée vers le bas)

Tailler les autres légumes en brunoise - Faire sauter à l'huile d'olive

Cuire le quinoa à l'eau bouillante salée

Mélanger le quinoa aux légumes en brunoises, assaisonner

Evider légèrement les courges, ajouter la partie évidée au mélange de légumes et quinoa

Assaisonner l'intérieur de la courge et farcir avec la préparation

Parsemer de fromage rapé

Gratiner 15 min au four à 220 °C

**Les "+++ " pour la durabilité**

Utilisation de légumes de saison, bonne transition vers les plats végés.

Peu de déchets, utilisation d'ingrédients bio.

