

QUINOA PARMENTIER

*250 g de quinoa
1 cube de bouillon végétal
500 g de chair de potiron
sel-poivre
1 litre de sauce blanche
chapelure
levure maltée en paillettes
margarine*

Chauffer un demi-litre d'eau, additionnée du cube de bouillon végétal. Rincer le quinoa et l'y faire cuire, jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.

Cuire la chair de potiron avec un peu de margarine ainsi que du sel et du poivre jusqu'à obtenir une bouillie. La passer au tamis s'il demeure des morceaux.

Dans des plats à four individuels, déposer une couche de quinoa, surmontée d'une couche de purée de potiron puis encore de quinoa. Étendre au-dessus de la sauce blanche, parsemer de chapelure, de levure et de margarine et faire gratiner quelques instants. Déguster brûlant.