

Potimarron grillé au four, quinoa et feta

Ingrédients :

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

- 500 gr de potimarron bio
- 1 à 2 oignons rouges
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de coriandre moulue
- 1/4 c. à café de fleur de sel
- 1/2 c. à café de zeste de citron bio
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 bouquet de persil plat
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 300 gr de quinoa
- 200 gr de feta

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Étalez une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four.
3. Lavez et essuyez le potimarron, enlevez les pépins et découpez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur en gardant l'écorce*. Pelez les oignons rouges et coupez-les en fines tranches.
4. Versez l'huile d'olive dans un bol. Ajoutez le cumin, la coriandre, le zeste de citron, les graines de sésame, la fleur de sel et le poivre. Mélangez et versez cette huile épicée sur les tranches de potimarron et d'oignons rouges (ou autres légumes).
5. Étalez ensuite les tranches de légumes huilées sur la plaque du four.
6. Enfournez 20-25 minutes, en retournant à mi-cuisson.
7. Pendant ce temps, faites cuire la quinoa, émiettez la feta et ciselez le persil plat. Assaisonnez la quinoa selon votre goût.
8. Servez la quinoa avec les légumes cuits, du persil plat et de la feta émiettée.

Variantes

Variez ce plat avec d'autres légumes racine : carotte, navet, panais, rutabaga, topinambour, carotte,...) et d'autres fromages (parmesan, gruyère,...) ou remplacez le fromage par des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots,...) pour apporter les protéines.

* Le potimarron, contrairement au potiron, a l'avantage de pouvoir être consommé tel quel, sans enlever son écorce. Préférez alors un potimarron bio.

