



Toque & Tablier



Risotto de quinoa et boulgour au potiron rôti et cumin

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Mon secret chuchoté à l'oreille : si vous n'avez pas de bouquet garni, remplacez-le par une tablette knorr « bouquet garni », faites attention de ne saler qu'en fin de cuisson si vous trouvez que le plat manque de sel

Ma liste de courses... Chez

L'épicier :

- 300 g d'un mélange quinoa boulgour
- 4 pincées de graines de cumin
- Si vous n'avez pas de bouquet garni frais, 1 tablette knorr « bouquet garni »
- Sel poivre

Le fromager :

- 80 g de comté affiné 8-10 mois (il ne faut pas un comté trop jeune)
- 20 g de beurre

Le primeur :

- 260 g de potiron
- Un bouquet garni : thym, persil, laurier (si vous n'avez pas, regardez chez l'épicier)

1. Epluchez votre potiron, pour savoir comment le faire facilement, regardez le geste du chef. Gardez les graines. Détaillez le potiron en mirepoix (c'est-à-dire en cubes d'un cm de côté, voir le geste du chef).
2. Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les cubes de potiron, salez-poivrez et laissez cuire 10 minutes sur feu modéré. Réservez-les. A leur place, faites revenir 10 minutes le mélange quinoa boulgour.
3. Faites chauffer votre four à 230° et faites sécher 1 ou 2 minutes les graines de courge. Réservez-les.
4. Faites bouillir 1 litre d'eau. Si vous avez une tablette knorr, mettez-la à fondre dedans. Versez l'eau sur les céréales, ajoutez le bouquet garni frais. Laissez réduire à petits bouillons et à découvert jusqu'à ce qu'il reste un petit fond d'eau dans la poêle (cela vous permettra d'avoir une « sauce »). Avant la fin de la cuisson, remettez le potiron pour qu'il se réchauffe.

5. Pendant ce temps, râpez le comté. Une fois que les céréales sont cuites, enlevez-les du feu, sortez le bouquet garni et jetez le comté râpé, le cumin et les graines de courge. Salez poivrez, goûtez pour rectifier si nécessaire. Laissez reposer 5 minutes à couvert. Envoyez !