



1. Préchauffez votre four à 210°C.
2. Placez la courge butternut sur une planche à découper. Ôtez les extrémités (plantez le couteau dans la courge, tenez le couteau d'une main et faites rouler la courge sur elle-même avec l'autre main, le couteau s'enfoncera beaucoup plus facilement). Puis coupez-la en 2 dans la longueur. Placez chaque moitié à plat et épluchez la peau à l'aide d'un économe (économe rasoir). À l'aide d'une cuillère, ôtez les graines. Puis faites des tranches de 2 cm. Disposez-les à plat sur une plaque recouverte de papier cuisson. Serrez bien car il faudra également mettre les carottes.
3. Pelez les carottes (vous pouvez garder quelques centimètres de tiges pour la touche déco. ;-)) et coupez-les en deux dans la longueur. Mettez-les sur la plaque avec les tranches de butternut, en les serrant bien.
4. À l'aide d'un pinceau, huilez les tranches de butternut et les carottes. Salez, saupoudrez d'un peu de cumin et de thym. Enfournez pour 15 mn. À mi-cuisson, retournez et remettez à cuire pour 10 à 15 mn (selon votre four). Le tout doit être bien doré et la pointe d'un couteau doit s'enfoncer facilement dans les légumes.
5. Pendant ce temps, faites cuire les œufs mollets. Faites bouillir une petite casserole d'eau avec 8 cl de vinaigre blanc. Mettez les 4 œufs sur une écumoire et plongez-les dans l'eau bouillante. Comptez 5 mn de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition pour des œufs de taille moyenne (+/- 60 g par œuf). Pendant la cuisson des œufs, préparez un saladier d'eau avec des glaçons. Quand les œufs sont cuits, plongez-les dans le saladier d'eau glacée. Tapez-les sur les bords du saladier pour les casser, attendez quelques minutes puis écalez-les délicatement (pour ne pas les percer).

Super facile
25 mn de préparation
20 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1 volume ou 200 g de quinoa (rouge ou blanc ou un mélange. Si vous êtes des "petits mangeurs", mettez 100 g de quinoa pour 190 ml de liquide)
- 1,5 volume ou 350 ml de bouillon de légumes (ou de volaille ou d'eau)
- 4 œufs
- 1 courge butternut (ou une autre variété de courge)
- 6 carottes moyennes
- 4 c. à soupe de noisettes grossièrement concassées
- ½ c. à café de cumin
- Quelques branches de thym
- 2 c. à soupe de persil ciselé
- 8 cl de vinaigre blanc
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin


Variantes :

Vous pouvez remplacer :

- Le quinoa par du boulgour, petit épeautre, lentilles, orge perlé...
- L'œuf mollet par du poulet ou poisson grillé ou ne pas mettre de protéines animales du tout pour une version végétale,
- Les carottes par du brocoli, chou pak choï, champignons, blettes, pousses d'épinard...
- Le cumin par de la muscade ou une autre épice de votre choix.



6. Rincez le quinoa à grande eau. Égouttez-le et faites-le revenir 2 mn dans une poêle à feu vif avec 1 c. à soupe d'huile d'olive avant de le recouvrir avec le bouillon. Portez à ébullition, puis mettez sur feu moyen/doux et faites cuire 10 à 15 minutes à découvert jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Stoppez le feu, laissez le quinoa dans la poêle encore 5 mn pour que les graines gonflent et que les dernières gouttes de liquide s'évaporent. Goûtez et salez si besoin (en principe le bouillon l'est déjà).
7. Pour le dressage : mettez le quinoa au fond de 4 grands bols individuels (ou assiettes creuses). Disposez par-dessus les tranches de butternut d'un côté et les carottes de l'autre. Puis un œuf au milieu. Parsemez de noisettes concassées, de persil ciselé, versez un filet d'huile d'olive, donnez quelques tours de moulin à poivre et servez aussitôt.

 Pour éplucher plus facilement la courge butternut, vous pouvez la précuire pour ramollir sa peau, soit en :

- L'enfournant entière 15 mn à 180°C,
- La plongeant 5 mn dans une grande casserole d'eau bouillante,
- La mettant 5 mn au micro-ondes à puissance maximale.

Ou, pour gagner du temps, choisir une courge qui ne s'épluche pas. Consultez ma page "[Techniques et astuces de chefs](#)" au paragraphe "Courges" pour avoir un récapitulatif sur ce sujet.

Pour réussir parfaitement vos œufs mollets, consultez ma page "[Techniques et astuces de chefs](#)" au paragraphe "Œufs".

Il est préférable de faire tremper le quinoa pendant plusieurs heures avant de le cuire, cela permet une meilleure assimilation par l'organisme. Puis rincez-le bien, car il est recouvert d'une substance, la saponine, qui donne un goût amer. Pour sa cuisson, beaucoup de recettes recommandent de mettre deux fois son volume en eau mais je trouve c'est trop, le temps que toute l'eau s'évapore, le quinoa est toujours trop cuit.

Si vous avez le temps, essayez la cuisson au four qui est simple et délicieuse. Consultez ma page "[Techniques et astuces de chefs](#)" au paragraphe "Quinoa".

