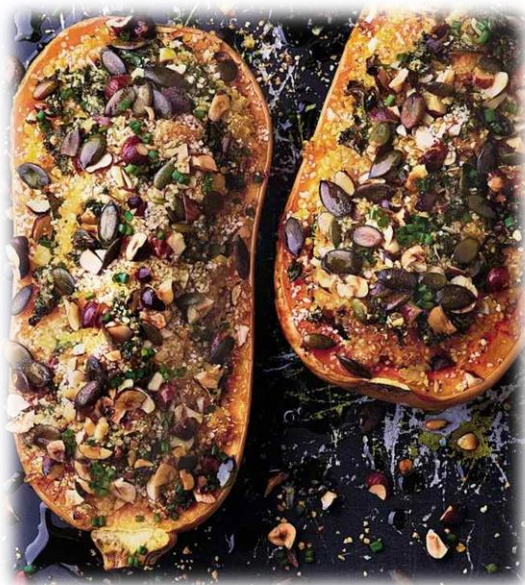


Butternut gratinée

1 grosse courge butternut
1 oignon
Le jus d'une orange
5 brins de ciboulette
3 feuilles de chou kale
125 g de fromage de chèvre frais
50 g de beurre
125 g de quinoa blond
100 g de noisettes décortiquées
50 g de graines de courge
50 g de chapelure maison
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe d'huile de courge
Sel, poivre



Préchauffez le four à 180 °C. Lavez la courge et enveloppez-la dans une feuille de papier aluminium. Posez-la sur une plaque et enfournez pour environ 30 min. Ôtez l'aluminium et coupez-la en deux. Retirez les graines et creusez chaque moitié délicatement à la cuillère pour récupérer la chair. Conservez les demi-coques. Pendant la cuisson de la courge, rincez le quinoa et faites-le cuire à l'eau bouillante non salée le temps indiqué sur le paquet (de 10 à 15 min envir.), puis égouttez-le. Pelez et hachez l'oignon. Lavez les feuilles de chou et hachez-les grossièrement au couteau après avoir retiré les côtes centrales. Dans une sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile et faites blondir l'oignon 5 min. Ajoutez le chou haché et continuez la cuisson environ 5 min. Débarrassez. Dans la même sauteuse, versez le reste de l'huile et ajoutez la chair de la courge. Faites-la cuire en l'écrasant à la fourchette. Au bout de 6 min, ajoutez le chou et l'oignon, le quinoa, le jus de l'orange et le fromage coupé en cubes. Salez, poivrez et mélangez bien. Garnissez chaque coque de butternut avec cette préparation. Hachez grossièrement les noisettes. Répartissez-les avec les graines de courge sur la surface. Saupoudrez de chapelure, parsemez de beurre en parcelles et enfournez pour environ 15 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Avant de servir, arrosez de quelques gouttes d'huile de courge et parsemez de ciboulette ciselée.