



Gratin Chayottes Quinoa aux 2 fromages

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 belles chayottes
- 100g de quinoa cru
- 2 petits fromages frais (type Carré frais de Gervais)
- 150g de cheddar
- 1 gousse ail
- 2 cebettes ou 1 petit oignon blanc
- sel, poivre,
- chapelure.

Matériel : plat à gratin.

PREPARATION et CUISSON de la Crème Noisettes

1 – Préparer les chayottes : les couper en 4, enlever le noyau, les mettre dans de l'eau bouillante salée pendant environ 20 mn. Egoutter et laisser refroidir. Enlever la peau (elle s'enlève très facilement une fois cuite). Couper les chayottes en petits morceaux.

2 – Préparer le quinoa : faire chauffer de l'eau salée et cuire le quinoa pendant 15 mn. Egoutter.

3 – Emincer les cebettes ou oignon. Dégermer et presser la gousse d'ail.

Préchauffer le four à 200°C chaleur tournante.

4 – Dans une grande poêle, faire fondre un peu de beurre. Faire revenir doucement les cebettes et l'ail pendant 5 mn. Ajouter ensuite le quinoa et les chayottes. Mélanger l'ensemble sur feu moyen, saler, poivrer.

5 – Ajouter un peu de cheddar et le fromage frais (2 petits carrés frais). Mélanger l'ensemble. Mettre la préparation dans des petits plats individuels beurrés. Saupoudrer de cheddar et de chapelure.

CUISSON

Mettre au four à 200°C chaleur tournante pour 20 mn. Déguster chaud avec une salade verte.



Conseils de Jardin-des-gourmands.com : Vous pouvez préparer ce même plat avec une autre céréale, du boulghour ou du riz par exemple.