



Légumes d'hiver, quinoa et boulgour en cocotte



Ingrédients pour 6 personnes :

200 g de mélange quinoa et boulgour	1 cube de bouillon de légumes
500 g de courge musquée	Huile d'olive
1 petit rutabaga	Sel et poivre
10 topinambours	Pour le service :
5 tiges blettes	• Cream cheese (facultatif)
15 châtaignes cuites	• Persil plat

- Préparez le quinoa en suivant les instructions sur le paquet puis laissez égoutter dans une passoire fine.
- Pendant ce temps, pelez tous les légumes et coupez-les en gros cubes. Faites chauffer une cocotte en fonte avec un fond d'huile d'olive puis ajoutez les courges, rutabaga, topinambours et le cube de bouillon.
- Mouillez avec un verre d'eau, mélangez et couvrez. Laissez cuire 5 à 8 minutes.
- Ajoutez les blettes dans la cocotte, mélangez et couvrez à nouveau. Poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Enfin ajoutez les châtaignes, mélangez et poursuivez la cuisson à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajoutez enfin le quinoa dans la cocotte, mélangez bien et laissez cuire à couvert sans remuer pendant 5 minutes.
- Servez parsemé de persil plat ciselé et d'une quenelle de cream cheese (facultatif).

Bon Appétit !