

Hachi quinoa & patate douce



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

2 patates douces (env. 600 g)

200 g de quinoa cru

Fromage râpé

Herbes de Provence

2 fenouils (ou autre légume)

Feuille de laurier

400 g de tomates concassées

Romarin

1 oignon

1 c.c. de ghee (= beurre clarifié)

1 gousse d'ail

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Rincer et émincer finement le fenouil (ou autre légume)
3. Dans une poêle ou une cocotte, faire chauffer 1 c.c. de ghee et y faire revenir l'oignon puis le fenouil émincé et l'ail pressé
4. Ajouter le quinoa cru et préalablement rincé et faire revenir avec l'oignon, le fenouil et l'ail
5. Ajouter les tomates concassées puis les herbes aromatiques, saler et cuire à couvert env. 20 minutes (ajouter un peu d'eau si nécessaire au bout d'env. 10 min. de cuisson)
6. Eplucher et détailler la patate douce en cubes grossiers, disposer dans une casserole avec un peu d'eau au fond et cuire env. 10 minutes
7. Une fois la patate douce cuite, la mixer à l'aide d'un mixeur plongeur ou écraser à l'aide d'une fourchette
8. Dans un plat allant au four, disposer au fond la "sauce quinoa-légumes", ajouter la purée de patate douce par-dessus, parsemer d'un peu de fromage râpé et enfourner encore 5 minutes en mode grill

Coin des astuces

- Les "céréales entières" comme le quinoa ou encore l'orge, le millet, l'épeautre ou le boulgour doivent être rincées au préalable pour être débarrassées de l'acide phytique, une substance qui empêche l'absorption de certains nutriments
- La purée de patate douce ici peut-être remplacée par d'autres purées :
 - [Pomme de terre](#)
 - [Topinambours](#)
 - Céleri
 - Panais
 - ...
- Pour la farce, le quinoa ici peut être remplacé par exemple par des [lentilles](#), du millet ou encore simplement un mélange légumes-sauce tomate