Les idées recettes

mary's

Funny butternut au quinoa végétal

mary's
Sublimez vos envies

Funny butternut au quinoa

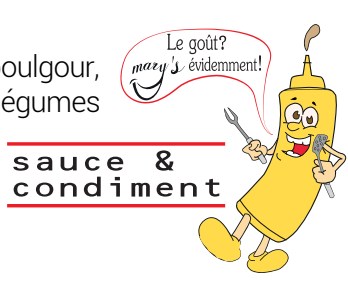
Ingrédients pour 2 personnes :

- 1/2 butternut
- 1/2 poivron rouge émincé
- 2 carottes émincées
- 1 échalotte émincée
- 200 g de quinoa non cuit
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sauce mary's

Creuser et garder la chair du butternut.
Dans un plat allant au four, mettre tous les légumes.
Verser un peu d'huile d'olive, assaisonner et mettre le restant d'huile dans le butternut.
Enfourner le tout 25 mns environ à 170°.
Cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet.
Remplir le buternut de quinoa et de légumes.
Assaisonner avec la sauce mary's.

Astuce du chef

Remplacer le quinoa par du boulgour, de l'épautre, etc... Ajouter les légumes que vous aimez.



sauce & condiment

Retrouvez Sauce Mary's sur
facebook

www.marys-sauce-condiment.fr

Ne pas jeter sur la voie publique