

BUTTERNUT FARCIE QUINOA CHÈVRE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de quinoa, cru
- 2 belles courge butternut
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 25 grammes de crème fraîche ou crème végétale
- 25 grammes de parmesan râpé
- 100 grammes de feta de brebis ou bûche de chèvre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le butternut en 2 et le cuire 20 MIN au four, Vérifier que la courge soit cuite. Pendant ce temps cuire le quinoa. Attendre que le butternut soit tiède et creuser dans la chair mais pas totalement pour en retirer une partie afin de former un puit. Faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive. Ajouter la chair, le quinoa, le parmesan et la crème. épicer selon votre gout. Mélanger. Remplir les butternut avec la Farce au quinoa, parsemer de fêta ou de chèvre en morceau et passer quelques minutes sous le gril de votre four

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (300 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	347 kcal	17 %
LIPIDES	4 g	13 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
CHOLESTÉROL	10 mg	31 mg	10 %
SODIUM	95 mg	286 mg	12 %
GLUCIDES	13 g	38 g	13 %
SUCRES	2 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	31 %
PROTÉINES	5 g	15 g	—