



POTIMARRON FARCI VÉGÉTARIEN

Une délicieuse recette d'automne végétarienne.

 15 minutes 1 heure et 5 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de potimarron, pulpe, cru
- 150 grammes de champignons
- 1 gros oignon, cru (205 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 200 grammes de tofu nature, préemballé
- 100 grammes de quinoa, cru
- 1 gousse d'ail
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 3 cuillères à soupe de crème liquide

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le quinoa dans une grande quantité d'eau, puis égouttez-le et réservez-le. Mettez votre four à préchauffer th.6 (180°C).
- 2° Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail, rincez et tranchez les champignons en lamelles, rincez et ciselez la ciboulette. Écrasez grossièrement le tofu à la fourchette.
- 3° Dans une sauteuse, faites revenir à feu vif l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les champignons, salez, poivrez et mélangez bien en baissant un peu le feu. Incorporez ensuite tous les autres ingrédients : le tofu, le quinoa cuit et égoutté, la ciboulette et liez l'ensemble en versant la crème. Goutez pour pouvoir éventuellement ajuster l'assaisonnement.
- 4° Frottez la peau des potimarrons sous un filet d'eau pour lui enlever ses impuretés, puis coupez-les en deux et retirez les graines. Remplissez chaque demi potimarron de la préparation végétarienne, et placez-les dans un plat à gratin. Enfouissez pour 35 à 40 min de cuisson, en surveillant.
- 5° Servez directement dès la sortie du four et dégustez avec une salade verte bien assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (243 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 106 kcal | 257 kcal | 13 % |
| PROTÉINES | 6 g | 13 g | 27 % |
| GLUCIDES | 9 g | 23 g | 9 % |
| SUCRES | 2 g | 4 g | 5 % |
| LIPIDES | 6 g | 15 g | 21 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 4 g | 20 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 5 g | 18 % |
| SODIUM | 26 mg | 63 mg | 3 % |