

# Gratin de céréales au potimarron

Le tout en BIO

Recette proposée par Jean Montagard, chef bio, conseil culinaire

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

50g de millet  
50g de riz demi complet  
50g de quinoa  
50g de flocons de pois cassés  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
100g d'oignons émincés  
2 gousses d'ail  
1 pincée d'herbes de Provence  
500g de potimarron non épluché et émincé grossièrement.  
¼ de litre d'eau  
1 cuillère à café de miso  
Sel, piment d'Espagne  
50g de parmesan râpé

## RECETTE :

Préparation 40 minutes

Cuisson 45 minutes

Dans 3 litres d'eau bouillante salée, cuire à l'anglaise une variété de céréales par litre. Egoutter et mélanger les céréales.

Dans une cocotte à fond épais, chauffer l'huile d'olive et rissoler les oignons avec l'ail, les herbes de Provence, le sel et une pincée de piment d'Espagne. Environ 5 minutes.

Ajouter le potimarron et cuire à l'étouffé 10 mn, puis ajouter l'eau et le miso, compoter 20 minutes, puis mixer très finement l'ensemble.

Mélanger dans la purée de potimarron toutes les céréales avec les flocons de pois cassés. Donner une ébullition, rectifier l'assaisonnement en sel et piment.

Répartir le tout dans un plat à gratin, poudrer de parmesan râpé.

Enfourner dans un four à 200° 15 minutes

Bon appétit

Plat BIO

Agence  
BIO