

BUTTERNUT RÔTIE AU BLEU & SALADE DE LENTILLES ET QUINOA

Ingrédients

150 g lentilles vertes
100 g quinoa
1 courge butternut
100 g gorgonzola ou bleu, Roquefort..
0,5 oignon rouge
Quelques radis rouges
1 citron jaune
1 gousse ail
Huile d'olive
sel-poivre

Déroulement

Faites cuire les lentilles dans un grand volume d'eau non salée pendant 15 minutes puis ajoutez le quinoa et poursuivez la cuisson encore 10 minutes. Rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson puis égouttez.

Pelez l'oignon rouge et émincez-le. Epluchez et dégermez l'ail. Lavez la courge puis coupez-la en deux pour retirer les graines. Coupez à nouveau chaque moitié en deux puis faites des tranches fines (env. 0,5 cm).

Couvrez la lèche-frite du four de papier cuisson et répartissez-y les tranches de courge et 1 oignon rouge émincé. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez, ajoutez-les épices de votre choix puis mélangez bien. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C.

Coupez le gorgonzola en morceaux et déposez sur le plat de butternut, poursuivez la cuisson au four encore 5 minutes pour faire fondre le fromage.

Pendant ce temps, ajoutez le zeste et le jus du citron, la gousse d'ail pressée et 3 càs d'huile d'olive au quinoa/lentilles. Salez, poivrez et mélangez bien.

GÂTEAU AU CHOCOLAT AU TOFU SOYEUX

Ingrédients

400 g tofu soyeux
160 g chocolat noir
100 g sucre semoule
200 g farine
1 sachet levure chimique
2 c. à soupe huile végétale
1 pincée sel

Déroulement

Préchauffez votre four à 180°C.

Mettez le tofu soyeux et le sucre dans un saladier et fouettez pour bien lisser la préparation. Faites fondre le chocolat au micro-onde ou au bain-marie puis ajoutez-le dans le saladier et mélangez.

Ajoutez enfin l'huile végétale et la farine tamisée avec la levure. Mélangez bien puis versez dans votre moule préalablement graissé.

Enfournez pour 30 minutes. La lame d'un couteau plantée dans le gâteau doit ressortir propre. Laissez refroidir avant de démouler.