Recette de gratin gourmand bio

"Une alternative au gratin dauphinois habituel, ce gratin gourmand n'est pas seulement bio, il est aussi veggie !"

Une recette de gratin gourmande idéal pour réchauffer vos soirées hivernales en famille ! C'est la saison parfaite pour la courge butternut.

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	40 mn
Nombre de personnes	4 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Plat

Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 oignon doux
- 1 courge butternut
- 1 c. à café de mélange 5 baies Jardin BiO
- 7 c. à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 gousse d'ail
- 400 g d'épinards frais
- 100 g de farine sans gluten (sarrasin, riz, quinoa ou un mélange de plusieurs) Jardin BiO
- 20 g de noisettes en poudre
- 20 g de noisettes entières
- 40 g de parmesan râpé
- ½ c. à café de cumin en poudre
- 250 ml de béchamel
- Sel

Etapes de préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Éplucher l'oignon et la courge.
3. Émincer l'oignon.
4. Couper la courge butternut en cube.
5. Concasser le mélange 4 baies.
6. Faire revenir l'oignon dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes.
7. Ajouter la courge, une demi-cuillère à café de mélange 4 baies et saler. Couvrir et laisser cuire à feu doux, 15 à 20 minutes. Ajouter une cuillère à soupe d'eau si les légumes accrochent.
8. En fin de cuisson, ajouter l'ail pressé et les épinards. Mélanger, arrêter la cuisson.
9. Concasser les noisettes entières.
10. Râper le parmesan.
11. Mélanger la farine, la poudre de noisette, les noisettes concassées, le parmesan, le cumin et le mélange 4 baies restant. Saler.
12. Ajouter cinq cuillères à soupe d'huile d'olive et mélanger du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse. Verser un peu d'eau si la pâte est trop sèche.
13. Disposer les légumes dans un plat à gratin.
14. Verser la sauce béchamel.
15. Parsemer de pâte à crumble à la noisette.
16. Enfourner pendant une demi-heure jusqu'à ce que le crumble soit doré.
17. Astuce : Pour une touche exotique, vous pouvez ajouter une cuillère à café de mélange indien Jardin BiO et remplacer la béchamel par du lait de coco Jardin BiO !