Bowl au porc et à la courge avec quinoa et légumes au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 30 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	quasi de porc suisse
100 g	dés de lard de porc suisse
600 g	courge d'Hokkaido
2 branches	romarin
2 branches	thym
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
250 g	champignons de Paris
250 g	quinoa tricolore
5 dl	bouillon de légumes
0.5 bouquet	herbes mélangées, p. ex. persil plat, livèche, ciboulette, aneth, etc.
4 cs	vinaigre de pomme
4 cs	jus de pomme
4 cs	huile de colza pressée à froid
30 g	cresson ou microgreens

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

624	kcal
45 g	de protéines
45 g	de glucides
28 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Une peau fine, un cœur tendre

Pratique quand on est pressé: la courge d'Hokkaido est l'une des rares variétés qui n'ont pas besoin d'être épluchées.

Préparation

1 Laver la courge, la couper en deux et retirer les graines et la pulpe spongieuse. Couper la chair en cubes. Effeuiller et hacher le romarin et le thym. Ajouter les herbes à la courge avec la moitié de l'huile, bien mélanger le tout et assaisonner de sel et de poivre.

2 Parer les champignons et les couper en deux.

3 Mettre la courge sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et la faire rôtir pendant 35 minutes dans le four à air chaud préchauffé à 180° C (200° C à chaleur supérieure/inférieure). Après 20 minutes, ajouter les champignons

4 Rincer le quinoa dans une passoire sous l'eau froide, le porter à ébullition dans une casserole avec le bouillon. Laisser cuire pendant 5 minutes. Laisser gonfler 20 minutes à couvert.

5 Pour la sauce, hacher grossièrement les herbes. Mettre les herbes, le vinaigre, le jus de pomme et l'huile pressée à froid dans un gobelet haut et mixer le tout à l'aide d'un mixeur-plongeur. Saler et poivrer. Verser la sauce dans le nombre de verres correspondant et réserver au frais.

6 Couper le quasi de porc en cubes d'environ 1,5 cm. Saler et poivrer. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faire revenir la viande et le lard par portions pendant 3 à 4 minutes. Dresser sur une assiette.

7 Répartir le quinoa, les légumes et la viande de manière décorative dans des récipients appropriés. Garnir de cresson ou de micogreens. Réserver les bowls au frais. Arroser de sauce avant de manger.