



Stéphanie Bonnet
Diététicienne - Nutritionniste

Tel : 06 83 86 14 44
Mail : stephanie.nutritionetplaisir@gmail.com

PÔLE SPORT ET BIEN-ÊTRE
5 rue des Terreaux 42570 Saint-Héand
www.pole-sport-bien-etre.fr

Recette

Butternut et champignons au lait de coco accompagné de quinoa



Ingrédients pour 4 personnes :

1kg de butternut

150g de quinoa cru

1 boîte de 200g de champignons

1 brique de lait ou de crème de coco

Sel, poivre

Couper en petits cubes la butternut, la cuire en vapeur 20 minutes puis l'égoutter.

Cuire le quinoa 10 minutes dans le double de volume d'eau bouillante et salée puis égoutter.

Rincer et égoutter les champignons en bocal.

Dans une poêle mettre le lait de coco, les champignons puis la butternut, saler poivrer, mélanger et réchauffer pendant 5 à 10 minutes.

Servir chaud le mélange butternut avec le quinoa en accompagnement. **BON APPETIT !!**