

## ŒUFS COCOTES AU QUINOA ET POTIMARRON

100 g d'oignons coupée en deux avec  
une gousse d'ail émincé  
200 grammes de potimarron  
250 g de quinoa  
Une cuillère à café de fond de légumes  
400 g d'eau  
60 grammes de poudre de noisettes  
100 gr de crème fleurette  
50 gr de gruyère



Un plat en terre de dimension à passer dans le Varoma

Mettre le gruyère en morceaux dans le bol, le mixer 5 sec vit 6 réserver

Mettre dans le bol, l'oignon et l'ail et émincer 5 sec vit 5 Racler les parois du bol ajouter une cuillère à café d'huile d'olive programmer 5 mn 100 degrés vitesse 2

Ajouter le potimarron en cubes et mixer 5 sec vit 4 mettre le quinoa, une c à cavé de fond de légume, l'eau, la poudre de noisette et programmer 15 minutes 100 degrés sens inverse vitesse 2

À la fin de la cuisson, ajouter la crème, mélanger 5 sec sens inverse, vit 3 et transvaser le quinoa dans un plat passant dans le Varoma

Mettre 700 g d'eau dans le bol (pas besoin de le laver) commencé à faire chauffer 20 minutes Varoma vitesse 2

Déterminer 4 cavités dans le quinoa à l'aide d'une cuillère, répartir le gruyère râpé dans chaque cavité et y casser les œufs

Mettre le plat dans le Varoma, poser le Varoma sur le bol et continuer la cuisson, à la fin de la cuisson quelques tours de moulin de 5 baies et

Servir chaud



### CONSEILS TROLL TEF

Faire cuire un velouté de courge butternut sous les œufs cocotte (recette ici) dans lequel il vous faudra rajouter 100 gr d'eau (pour compenser l'évaporation) et cuire en mode Varoma plutôt que 90°

ce qui vous permettra d'obtenir un repas complet et réconfortant