

# [Recette simple] Courge rôtie, semoule, graines de lin et germes de luzerne



“ Voici une recette toute simple que j’ai mangée hier midi... avec les graines que je fais germer.”

## Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 250 g de [courge musquée de Provence](#)
- 1 verre de semoule de couscous
- 1 verre d’eau
- Graines germées de luzerne
- Graines de lin
- Huile d’olive
- Paprika
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Épépinez puis épluchez la courge. Coupez la courge en cubes que vous déposerez sur une plaque de cuisson. Badigeonnez-les d’huile d’olive puis enfournez à 160°C pendant 45 minutes.

Pendant ce temps, mouillez la semoule de couscous d’une cuillère à café d’huile d’olive. Mélangez à la fourchette le temps que les grains soient imbibés d’huile. Versez l’eau bouillante salée. Mélangez. Couvrez. Laissez gonfler la semoule. Égrenez-la à la fourchette. Réservez au chaud.

Une fois les cubes de courges cuits, servez avec la semoule, des graines germées de luzerne et des graines de lin. Saupoudrez de paprika.

## Et Que Dire De Plus ?

- Remplacer la [courge musquée de Provence](#) par toutes courges de la famille des courges musquées (*Cucurbita moschata*) : [butternut](#) (ou [douceur](#)), [sucrine de \(du\) Berry](#), [longue de Nice](#)...
- Conservez les graines de courges pour en faire des [graines de courge séchées au sel](#)... super pour l’apéro!

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/risotto-cremeux-de-fenouil-a-la-creme-de-coriandre/>