# BUTTERNUT

Ingrédients :

- 1 butternut
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon de légumes
- graines de boulghour, quinoa, etc....
- huile d'olive
- sel, poivre

Peler le butternut et le découper en morceaux de 2-3 cm, peler l'ail et l'oignon et les découper en petits morceaux, les faire revenir dans une cocotte avec de l'huile d'olive, mettre les morceaux de butternut, mélanger et rajouter un verre d'eau avec le cube de bouillon de légumes. Laisser cuire à couvert en vérifiant que le butternut reste ferme, vous pouvez rajouter ½ verre de graines (boulghour, quinoa ou un mélange lentilles) et laisser cuire à découvert.