

Les recettes du LE POTAGER Coudoux

QUINOA AUX LÉGUMES :

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 verre de quinoa
- 2 verres d'eau
- 1 tomate
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 pincée de curry en poudre
- 1 branche de thym
- sel et poivre
- 2 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION :

- 1/** Peler la tomate et la couper en morceaux.
- 2/** Couper le poivron et l'oignon en lamelles fines.
- 3/** Dans une sauteuse, faire revenir les légumes dans l'huile.
- 4/** A votre convenance, sel, poivre, cumin.
- 5/** Ajouter le quinoa.
- 6/** Recouvrir d'eau (environ deux verres) et plonger un branche de thym.
- 7/** Laisser mijoter à couvert environ 10 mn, le temps que le quinoa absorbe toute l'eau.
- 8/** Laisser un peu gonfler hors du feu.



Note

Vous pouvez agrémenter votre plat de légumes de votre choix et pourquoi d'agrumes (oranges...). Laissez parler votre imagination !
Recette Rapide et facile.

