



Quinoa et sa Jardiniere



- Rincer rapidement le quinoa et le faire cuire dans 2 fois son volume d'eau salée pendant 17 min à partir de l'ébullition à découvert. Eteindre le feu et couvrir de 5 à 10 min ou plus (selon que vous l'aimez croquant ou plus cuit) et égouter.
- Faire cuire à l'eau salée le chou en petits bouquets, le plonger dans de l'eau glacée afin de lui conserver sa couleur. Juste croquant!
- Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive
- Faire de même avec les carottes
- Cuire 5min les petits pois dans de l'eau salée à ébullition. Les égouter et les plonger immédiatement dans de l'eau glacée et réserver.
- Mélanger le quinoa, la sauce tomate puis ajouter les petits pois, les oignons, et les carottes
- Rectifier l'assaisonnement sel et poivre puis réchauffer doucement en remuant de temps en temps
- Décorer avec les petits bouquets de chou romanesco et servez aussitôt

Suggestion : Cette recette peut s'accompagner de poisson vapeur, de grillades ou de volailles roties.

INGRÉDIENTS

- 400g de quinoa
- Sauce tomate cuisinée fraîche ou en pot
- 6 belles carottes
- Choux romanesco
- 300g de petits pois frais ou surgelés
- Huile d'olive
- 3 gros oignons
- Sel poivre

**Vous pouvez la préparer la veille
(A conserver au frais)**