



Tajine au Quinoa



INGRÉDIENTS

- Rincer rapidement le quinoa et le faire cuire dans 2 fois son volume d'eau salée pendant 17 mn à partir de l'ébullition à découvert. Eteindre le feu et couvrir de 5 à 10 mn ou plus (selon que vous l'aimez croquant ou plus cuit) et égouter.
- Faire cuire à l'eau salée le chou en petits bouquets et les plonger dans de l'eau glacée afin de conserver la couleur. Juste croquant!
- Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive
- Faire de même avec les carottes et les navets coupés en morceaux (juste croquants)
- Dans un plat en terre, mélanger le quinoa à la sauce tomate puis ajouter les oignons, les navets, les carottes, les pruneaux égoutés et les noix de cajou. Rectifier l'assaisonnement sel, poivre, Raz-el-hanout. Mettre un couvercle. Réchauffer doucement au four
- Au moment de servir, décorer de petits bouquets de chou romanesco et servez aussitôt

- 400g de quinoa
- Sauce tomates cuisinée fraîche ou en pot
- 6 belles carottes
- Chou romanesco
- 4 gros navets
- 200g de pruneaux (laisser tremper quelques heures dans de l'eau tiède)
- 2 beaux oignons rouges
- Raz-el-hanout
- 1 poignée de noix de cajou
- Sel poivre
- Huile d'olive
- Préchauffer le four à 180°

Suggestion : délicatement parfumée et riche en saveurs, cette recette peut s'accompagner de poisson vapeur, de grillades ou de volailles roties etc..