

Poêlée de légumes au quinoa

4 pers | 20 mn

Les **ingrédients**

- 100 g de quinoa
- 4 fromages frais
- 3 tomates
- 1 courgette
- 1?2 poivron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail épluchée et écrasée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Dans une casserole, faire cuire le quinoa avec 2 fois son volume d'eau froide salée
pendant 20 mn jusqu'à ce que la graine laisse apparaître son petit germe blanc. Égoutter et réserver.

Etape 2

Ébouillanter les tomates 1 mn, les égoutter et ôter la peau. Les couper en petits morceaux.

Etape 3

Peler et émincer l'oignon. Éplucher la courgette et le poivron puis les couper en petits dés.

Etape 4

Dans une sauteuse ou un wok, faire légèrement dorer l'oignon dans l'huile d'olive 5
mn environ à feu vif.

Etape 5

Ajouter les dés de courgette et de poivron, mélanger et faire cuire 10 mn à feu doux.

Etape 6

Incorporer les tomates et l'ail. Saler et poivrer. Couvrir et continuer la cuisson 20 min
à feu doux en remuant.

Etape 7

Ajouter le quinoa cuit dans la sauteuse et le fromage frais en petits morceaux. Mélanger délicatement et servir.