

Bowl de quinoa

6 pers 25 mn

Les **ingrédients**

- 400 g de quinoa
- 1 courgette
- 2 poivrons
- 1 aubergine
- 1 oignon rouge
- Sel, poivre
- 1/3 L d'huile d'olive
- 1 Citron
- 1 gousse d'ail
- 50 g de roquette

La **recette**

Etape 1

Rincez le quinoa à grande eau salée et faites le cuire 15 min environ (suivez les indications sur la paquet) égouttez et passez sous l'eau froide.

Etape 2

Coupez les légumes lavés en tranches ou en lanières. Faites les précuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, salez et poivrez.

Etape 3

Laissez les cuire de 3 à 5 min puis placez-les dans un grand plat avec une gousse d'ail haché, salez, poivrez et arrosez d'huile et jus de citron. Laissez mariner pendant 1h.

Etape 4

Dans des bols, placez un peu de roquette et ajoutez le quinoa.

Etape 5

Déposez les légumes marinés harmonieusement et versez le jus de la marinade sur les salades pour les assaisonner. Notre conseil gourmand : vous pouvez ajouter de la coriandre ou du basilic haché.