Quinoa à la tomate



Ingrédients nécessaires

échalotes hachées : 5cc bouquet garni : 5cc

tomates pelées au jus : 400g

quinoa : 240g étorki : 100g huile : 2cs

poivre : 1 pincée(s) aubergine : 1 sel : 1 pincée(s)

Préambule

Amateur de légumes ou d'un plat végétarien plein de saveur, le quinoa à la tomate va ravir tes papilles ! Savais-tu que le quinoa provenait de la tribu des Cyclolobae, et était cultivé pour ses graines riches en protéines ?

ATTENTION:

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Fais bouillir 2 litres d'eau salée dans une grande casserole.

Etape 2

Lorsque l'eau bout, verse dedans ton quinoa et laisse cuire pendant 12 minutes. Remue de temps en temps.





Page 1

Etape 3

Coupe tes aubergines en morceaux après les avoir rincées. Fais-les revenir à la poêle dans l'huile.

Etape 4

Ajoute les tomates, le sel, le poivre, le bouquet garni et les échalotes. Fais cuire tout cela pendant 6 minutes.



Etape 5

Retourne les aubergines et ajoute l'étorki. Fais cuire à nouveau 6 minutes.



Etape 6

Egoutte le quinoa à l'aide d'une passoire fine. Cela s'appelle un "chinois".



Etape 7

Sers le quinoa et la garniture séparément. Bon appétit!

