



Quinoa au Brocoli

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 tasse ~ 200g de quinoa
500g de brocoli surgelé
2 c.à.s de tahini

AMÉLIORER : Ajouter du citron frais et des
graines de sésame.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Rincer le quinoa à l'eau claire.
2. L'égoutter et le transférer dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau et remuer une fois. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Cuire le quinoa à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre et que toute l'eau soit absorbée ~ 15 minutes.
3. Remplir une casserole d'eau et la porter à ébullition. Ajouter le brocoli et le faire bouillir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne vert vif. Passer sous l'eau froide et égoutter.
4. Transférer le quinoa cuit dans une assiette.
5. Ajouter le brocoli et assaisonner à sa convenance.
6. Arroser de tahini dilué avec de l'eau selon le rapport 1:3. Presser le jus de citron dessus et saupoudrer de graines de sésame.

1



2



3



4



5



6

