



Quinoa aux Maïs & Avocat

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 tasse - 200g de quinoa
1 avocat
½ tasse - 80g de maïs cuit

AMÉLIORER : Ajouter du persil frais et
du poivre de Cayenne.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



6



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. Transférer le quinoa cuit dans une assiette.
4. Ajouter l'avocat pelé, dénoyauté et coupé en dés.
5. Ajouter le maïs cuit et assaisonner à sa convenance. Si le maïs est surgelé, le placer dans une casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuir pendant le temps indiqué sur l'emballage.
6. Garnir de persil frais et saupoudrer de poivre de Cayenne.