



Quinoa au Potiron & Brocoli

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 tasse - 200g de quinoa
300g de potiron
300g de brocoli surgelé
2 c.à.S de tahini (facultatif)
1 c.à.c de vinaigre (facultatif)

AMÉLIOREZ ! Ajoutez les grains de grenade,
le persil frais et les graines de sésame.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C. Nettoyez et coupez le potiron. Placez-le et le brocoli surgelé en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Faites rôtir au four pendant - 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits et que les bords commencent à dorer.
3. Rincez bien le quinoa, mettez-le dans une grande casserole avec 2 fois son volume d'eau. Portez à ébullition et baissez le feu. Laissez cuire jusqu'à ce que l'eau soit toute absorbée par le quinoa - 15 minutes. Coupez le feu et laissez reposer. Pour vérifier que votre quinoa est bien cuit, regardez si les grains ont doublé de volume et si vous pouvez voir le germe blanc en forme de spirale sortir des graines.
4. Mettez le quinoa cuit dans une assiette.
5. Ajoutez les légumes cuits.
6. Délayez le tahini avec de l'eau dans une proportion de 1:3, ajoutez le vinaigre et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Versez en filet sur le quinoa et les légumes. Garnissez de grenade et de persil frais. Garnissez de graines de sésame.

