

Quinoa Aubergine & Potiron

Recette Visuelle
par DAREBEE

 darebee.fr



1 tasse ~ 200g de quinoa
2 aubergines
500g de potiron
2 c.à.S de tahini (facultatif)
1 c.à.c de vinaigre (facultatif)

2 PORTIONS

AMÉLIOREZ ! Ajoutez les graines de courge.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C. Placez les aubergines épluchées et coupées et le potiron nettoyé et coupé sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Assaisonnez.
2. Faites rôtir au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
3. Rincez bien le quinoa, mettez-le dans une 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. Remplissez une tasse avec ½ du quinoa cuit, puis retournez-la dans une assiette. Répétez l'opération avec l'autre assiette.
5. Ajoutez les légumes cuits au quinoa.
6. Délayez le tahini avec de l'eau dans une proportion de 1:3 et ajoutez le vinaigre. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et arrosez les légumes. Garnissez de graines de courge.

