

Poignée de quinoa aux légumes d'été

Recette sans viande, idéale pour un déjeuner complet.

Portions : 4

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

200g de quinoa

2 poivrons

250g de petits pois

2 courgettes

2 carottes

1 càs d'huile d'olive

Sel/ Poivre



Laver le quinoa et le faire cuire dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et réserver.

Dans une casserole remplie d'eau bouillante, cuire les petits pois pendant environ 6 à 7 min, égoutter puis réserver.

Nettoyer et couper les carottes, les courgettes et les poivrons en petits cubes.

Dans une poêle chauffer l'huile d'olive et faire revenir les légumes pendant 10 min.

Saler et poivrer. Ajouter ensuite les petits pois et le quinoa et mélanger.

Laisser encore cuire 4 min en remuant et c'est prêt !