

Quinoa aux aubergines grillées et crème de poivrons

Des goûts originaux et puissants pour cette recette sans viande extraite du site : menu-vegetarien.com. Le Quinoa est une source de protéines végétales de bonne qualité nutritionnelle équivalentes à celles des viandes ou poisson.

Portions : 4

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

2 aubergines, coupées en rondelles

2 poivrons

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel

200g de quinoa

2 gousses d'ail, hachées

5 feuilles de kale, lavées et émincées en fines lanières

Le jus de 1 citron



Préchauffer le four à 220°C. Mettre les aubergines dans un saladier, arroser d'huile d'olive, saler, bien mélanger. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson avec les poivrons et cuire 20 minutes. Retourner les poivrons régulièrement pour qu'ils soient grillés de tous les cotés et retourner les aubergines à mi-cuisson.

Pendant ce temps, cuire le quinoa 12 minutes environ.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Ajouter 1 gousse d'ail, cuire 1 minute, ajouter les lanières de chou kale, cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le jus de citron, mélanger.

Ajouter le quinoa cuit et mélanger.

Retirer les poivrons du four et les mettre dans un sac plastique le temps qu'ils refroidissent. Enlever leur peau et les graines puis les mixer avec la gousse d'ail restante jusqu'à consistance lisse. Saler.

Servir le quinoa au kale avec les aubergines grillées et la crème de poivron.