

Quinoa aux légumes WW



Pour 4 pers / 3 pp par pers

- 120 gr de quinoa cru
- 300 gr de courgettes
- 1 poivron vert
- 300 gr de carottes

- 500 ml d'eau
- 1 bouillon de volaille
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc de curry
- sel, poivre

Faire chauffer l'eau et y faire dissoudre le bouillon cube, réserver.

Éplucher les carottes, les couper en rondelles.

Couper le poivron et les courgettes en dés.

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile et faire revenir les légumes quelques minutes

Rajouter le quinoa et mélanger le tout.

Saupoudrer de curry, saler poivrer puis rajouter une louche de bouillon et procéder de la même manière que pour un risotto, une fois le bouillon absorbé rajouter une nouvelle louche et ainsi de suite jusqu'à utilisation de la totalité du bouillon.

Une fois le bouillon complètement absorbé, couvrir d'eau, et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le quinoa soit cuit.

J'avais accompagné ce quinoa d'une tranche de jambon lors d'un repas du soir.