

Quinoa aux carottes WW



Si vous aimez le [quinoa](#) cette recette devrait vous plaire. Parfaite pour un repas du soir complet....vite fait, bien fait.

Source : [les recettes de Nag](#)

Pour 4 pers / 5 pp par pers pour une portion de 250 gr

- 400 gr carottes
- 150 gr rapé de jambon
- ½ oignon ou 1 petit oignon

- 150 gr de quinoa gourmand
- 1 bouillon de volaille
- sel, poivre

Eplucher les carottes, les couper en rondelles et les mettre dans une casserole.

Couvrir d'eau, rajouter le bouillon cube et faire cuire 15 à 20 minutes, les carottes doivent être fondantes à la fin de la cuisson.

Rajouter le quinoa et faire à nouveau cuire 15 à 20 minutes.

L'eau sera logiquement absorbée par le quinoa lors de la cuisson.

Rajouter alors le rapé de jambon. Saler et poivrer légèrement, mélanger.

C'est prêt.

*Je vous rappelle pour conclure l'adresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com*

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur