



## Quinoa aux carottes et aux courgettes

### LA CUISINE DE BOOMY



*Pour 5 personnes / 6 spl par pers*

- 250 gr de quinoa aux épices douces
- 3 carottes
- 2 belles poignées de courgettes surgelés (en saison 3 courgettes)
- 1 cs d'huile d'olive
- 500 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre

Eplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles.

Faire chauffer l'huile en mode dorer. Ajouter les carottes et les courgettes. Mélanger. Ajouter le quinoa, saler, poivrer et mélanger à nouveau.

Stopper le mode dorer. Rajouter l'eau et le cube de bouillon de légumes et lancer une cuisson rapide pour 10 minutes.

Servir immédiatement avec par exemple un blanc de poulet grillé.