

Poêlée de quinoa aux légumes et au râpé de jambon



Pour 4 personnes

5 points par pers

La recette

Ingrédients:

- 1 grosse courgette
- 3 carottes
- 120 gr de quinoa cru
- 150 gr de râpé de jambon
- 1 bâtonnet kub'or soit 2 cubes
- 6 cs de crème liquide à 12 % de mg
- sel, poivre
- persil
- cumin

- Faire cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet.
- Eplucher les carottes. Couper les carottes et la courgette en petits morceaux. Dans un faitout mettre une grande quantité d'eau, y faire dissoudre les cubes Kub'or et y faire cuire les légumes.
- Une fois les légumes et le quinoa cuits, les mettre dans une sauteuse. Rajouter le râpé de jambon. Saler, poivrer. Rajouter le persil et le cumin.
- Bien mélanger et faire chauffer 2 minutes. Rajouter ensuite la crème hors du feu, mélanger et servir aussitôt.