

Quinoa aux carottes

Ingrédients pour 6 personnes

200 g quinoa
5-6 moyen carottes
1 oignon
1 branche de thym frais ou sec
persil
sel marin
eau (2 fois le volume de quinoa)

Râper les carottes. Éplucher, couper l'oignon en fines lamelles, mettre dans une casserole et le faire cuire doucement dans un peu d'eau.

Lorsque l'oignon est devenu transparent, ajouter les carottes râpées, le quinoa rincé et le thym. Bien mélanger et ajouter l'eau chaude mais non bouillante (2 fois le volume de quinoa). Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 10 à 15 minutes.

Saler en fin de cuisson si nécessaire. Servir parsemé de persil hâché avec un filet d'huile d'olive de première pression à froid ou de tamari.

Ce plat peut être servi accompagné de poisson ou de viande ou encore d'un oeuf mollet.

Classification: pâtes/riz (plat), facile (difficulté), 1/3 (toques)

Date: 16.06.2006

Enregistré par: démo