

QUINOA ET LEGUMES FAÇON PAILLASSON

Coût



Difficulté



Durée



INGREDIENTS (pour 2 personnes)

- 60 gr de quinoa cru
- 1 carotte +1/2 courgette ou 2 carottes ou 1 carotte et le blanc d'un poireau...
- 1 œuf
- Ciboulette (ou persil)
- 1 échalote
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Un peu de farine
- Piment d'Espelette (selon vos goûts), un peu de sel.
- 25-30 cl de bouillon

Recette du bouillon :

- Epluchures de la carotte bio (on peut mettre les épluchures des légumes bio ex : pomme de terre, feuilles vertes de poireaux, pieds de champignons de Paris...) les épluchures peuvent se garder plusieurs jours dans une boîte hermétique en bas du réfrigérateur)
- Bouquet garni (reste de persil, céleri, feuille de laurier, thym...)
- 1 échalote
- Un clou de girofle
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 grains de poivre
- 1/2 l d'eau

Le bouillon pourra vous servir aussi pour mettre dans des eaux de cuisson du riz, des pâtes ... Il se conserve quelques jours au réfrigérateur

DEROULE DE LA RECETTE

Réalisation du bouillon :

Laver et réunir tous les ingrédients du bouquet garni en les ficelant. Retirer les différentes pellicules de l'échalote et de l'ail. Ecraser l'ail et piquer l'échalote d'un clou de girofle.

Verser dans l'eau le bouquet garni, les épluchures, l'ail, l'échalote et les grains de poivre. Laisser cuire l'ensemble à couvert durant 10-15mn. Retirer du feu, tamiser, réserver

Préparation des paillassons :

Préparer le quinoa comme un risotto.

Retirer les différentes pellicules de l'échalote et la ciseler finement. Faire chauffer une poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, mettre l'échalote, remuer et la faire suer. Dès que celle-ci est translucide y verser le quinoa. Mettre la main au ras du quinoa, si celui-ci est chaud, mouiller avec le bouillon. Lorsque le bouillon est évaporé, en rajouter jusqu'à la cuisson complète du quinoa.

Laver, éplucher et râper très finement la carotte. Laver et râper aussi la courgette. Faire chauffer une poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude verser les légumes. La cuisson est très rapide.

Dans un saladier réunir le quinoa, les légumes, la ciboulette ciselée et remuer. Quand l'ensemble est froid y ajouter l'œuf battu. Poivrer, saler légèrement (si le bouillon est réalisé avec 1/4 d'un bouillon cube de légumes, ne pas saler). Saupoudrer légèrement de farine.. Remuer.

Faire chauffer une poêle. Lorsqu'elle est chaude, verser une cuillère à soupe de la préparation, que vous écraser (1cm d'épaisseur). Faire cuire doucement. Au bout de quelques minutes retourner délicatement avec une spatule plate et finir la cuisson. La préparation doit doré légèrement de chaque côté.

Servir le quinoa et ses légumes façon paillasson avec une salade ou éventuellement en accompagnement d'une viande.

Le quinoa est une excellente source de protéine végétale

Bonne dégustation