



Recette de quinoa épicé au brocoli et champignons poêlés

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 grand brocoli
- 400g de champignons
- 180g de Quinoa (Graines de Curieux)
- Noix
- Persil

Préparation

1. Porter une casserole d'eau salée à ébullition. Dans une 2ème casserole d'eau froide, y placer et rincer le quinoa : avec vos mains, faire des tourbillons pendant 10 secondes et égoutter en penchant la casserole sur le côté sans perdre de quinoa (un fond d'eau restera !).

Rajouter de l'eau au $\frac{3}{4}$ de la casserole, une pincée de sel, du poivre et un trait d'huile d'olive. Porter à ébullition et cuire 10-12 min à feu moyen

2. Hacher et réserver le persil. Couper le brocoli en bouquets. Couper un cm de l'extrémité de la queue (la partie dure) et couper le reste en lamelles. Le cuire à feu moyen dans l'eau bouillante en y versant également un trait d'huile d'olive et une touche de poivre.

3. Pendant ce temps, nettoyer les champignons à l'aide d'un torchon sec (enlever seulement les traces de terre apparentes). Les couper en quatre et les faire revenir dans une poêle avec un gros filet d'huile d'olive pendant 5-8 min. Y ajouter les noix préalablement concassées en fin de cuisson. Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement (en sel et poivre)

4. Une fois le quinoa prêt, l'égoutter et le remettre dans la casserole.

5. Soit vous rajoutez un trait d'huile d'olive et le persil haché et vous cuisez le tout encore 2 min pour un goût plus prononcé et croquant,

6. Soit vous ajoutez le persil haché directement et vous remuez hors du feu.

7. Dans chaque assiette, faire un dôme de quinoa, avec le brocoli d'un côté et le mélange de champignons et noix sur le quinoa et le brocoli. Ajouter une petite touche de sauce soja pour le goût