

Curry de légumes au quinoa

Pour 4 personnes

10 minutes de préparation – 35 minutes de cuisson

Ingrédients

200g de carottes
100g de petits pois frais
200g de céleri rave
200g de quinoa
20cl de crème fraîche
1 cuillère à café de pâte de curry
1 bouillon cube
1 poignée de persil frais haché
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
5g de beurre
Sel, poivre



Préparation

Préchauffez le four à 200°C. Faites chauffer une marmite, ajoutez l'huile d'olive et le quinoa. Faites-le revenir quelques instants. Faites bouillir l'eau (2 fois le volume de quinoa) en y ajoutant le bouillon cube et versez le liquide sur le quinoa. Attendez le retour de l'ébullition et placez la marmite au four à couvert pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, lavez, épluchez et découpez les légumes en bâtonnets.

Dans une casserole, faites chauffer le beurre et déposez les carottes, ajoutez la crème et la pâte de curry, couvrez. Au bout de 10 minutes ajoutez le céleri. Attendez dix minutes supplémentaires et ajoutez les petits pois. Laissez mijoter à feu doux pendant encore 10 minutes. Salez, poivrez.

Dressez en recouvrant le quinoa de quelques légumes fondants et d'un peu de persil frais.