

2 avril 2010

Quinoa-carottes

Pour 4 personnes:

- ◇ 200g de quinoa
- ◇ 5 carottes
- ◇ 1 oignon
- ◇ Thym
- ◇ Persil
- ◇ Sel marin
- ◇ 1 œuf

Peler et râper les carottes.

Éplucher et couper l'oignon en fines lamelles.

Le mettre à cuire dans un peu d'eau dans une casserole.

Lorsqu'il est transparent, ajouter les carottes râpées, puis le quinoa rincé, le thym et 2 fois le volume du quinoa en eau chaude non bouillante.

Couvrir et laisser cuire à feu très doux 10 à 15 minutes

Saler en fin de cuisson

Servir parsemé de persil avec éventuellement des œufs pochés.

Participants:

Nicole

Francis

Corinne

Sabine

Danièle

Maryse

Bénédicte

Françoise

