

## RISOTTO DE CIRTOUILLE AUX QUINOA

### INGREDIENTS

- 2 verres de quinoa
- 400 g de potimarron
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé



### RECETTE:

1. Pelez le potimarron, retirez les graines et détaillez la chair en dés. Pelez et émincez finement l'oignon.
2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile, à feu doux, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Ajoutez les dés de potiron. Faites-les revenir 10 minutes, en remuant.
4. Ajoutez le quinoa et le cube de bouillon dilué dans 4 verres d'eau (deux fois le volume du quinoa, sauf instructions différentes sur le paquet).
5. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux environ 15 minutes : Le quinoa est cuit lorsque la graine devient translucide et qu'un petit germe apparaît. Égouttez si besoin.
6. En fin de cuisson, le persil et mélangez bien. Savourez chaud.