

Quinoa aux légumes



Ingrédients :

- 2 tasses de quinoa cuit
- 2 belles aubergines coupées en dés
- 2 oignons coupés en petits dés
- 1 poivron rouge ou jaune et 1 poivron vert coupés en petits morceaux
- Huile d'olive - 5 c à s
- Sauce soja salée - 1 c à s
- Poudre de curry - 1 c à c
- Poudre de paprika fort ou doux selon votre tolérance
- Sel et poivre si nécessaire

Les étapes

Rincer sous l'eau froide. Faire cuire le quinoa dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide salée pendant 15 min, jusqu'à ce que la graine laisse apparaître son petit germe blanc ; le quinoa doit rester un peu croquant.

Egoutter et réserver au chaud. Pendant la cuisson du quinoa, faire revenir les dés d'aubergines dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 3 mn le temps qu'elles brunissent tout en restant ferme, saler. Retirer les aubergines et les réserver.

Faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive les oignons et les poivrons jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Rajouter les aubergines et le quinoa sur le mélange d'oignons et poivrons. Ajoutez les épices, la sauce soja et 10/15 cl d'eau.

Laisser cuire tout en remuant 5 à 6 mn maximum jusqu'à absorption de l'eau. Au moment de servir, arroser d'un filet d'huile de sésame et parsemer quelques graines de sésame.

A consommer froid ou chaud à votre convenance.

