Poêlée healthy de quinoa à l’ail, persil et champignons

11/02/2020 à 16h23

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 200 g de quinoa (blond ou mélangé)
- 400 g de mélange de champignons
- 2 gousses d’ail
- 2 oignons rouges
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de persil ciselé
- 1 c. à soupe d’huile d’olive
- Sel & poivre

Préparation :

- Pelez et émincez l’ail et l’oignon;
- Lavez les champignons, puis coupez les pieds et émincez-les;
- Délayez le cube de bouillon dans 45 cl d’eau chaude;
- Faites chauffer l’huile dans une sauteuse ou un wok, et faites-y revenir les oignons avec l’ail à feu doux environ 5 minutes;
- Aoutez le quinoa et mélangez bien, puis recouvrez de bouillon. Laissez cuire 20 minutes à feu doux;
- Ajoutez les champignons, et laissez cuire jusqu’à absorption complète du bouillon, environ 15 minutes;
- Salez et poivrez, puis incorporez le parmesan et le persil en mélangeant. Sevrez chaud !