



# Quinoa au curry, carotte, brocoli et pois chiches

Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

500 g de quinoa sec  
1 oignon blanc  
5 carottes  
250 g pois chiches  
400 g de brocoli  
40 g de curry  
2,5 gousses d'ail  
600 ml de crème de coco  
bouillon de légumes en poudre  
2.5 c. à s. d'huile d'olive  
3 pincées de sel et de poivre

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

1. Émincez l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile
2. Coupez les carottes en dés et le brocoli en fleurette. Cuisez à la vapeur - al dente.
3. Pendant ce temps, versez le quinoa dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau et faites cuire environ 15 min après ébullition.
4. Réchauffez, en bien remuant, la crème de coco, le curry et bouillons dans une poêle et faites cuire 3 minutes à feu doux.
5. Égouttez le quinoa et ajoutez-le au mélange de crème, oignons -ail , carottes et pois chiches.
6. Remuez et décorez avec le brocoli .

Servez chaud