



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 faite 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