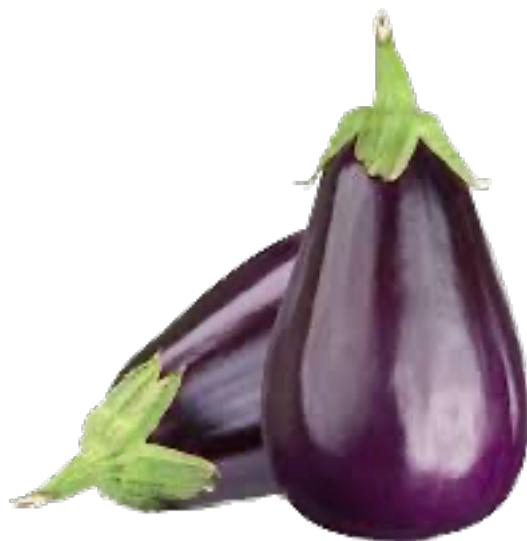




Quinoa aubergine végétalien, pois chiches et tomates à la mijoteuse

Rien de mieux qu'un repas à cuisson lente pour obtenir des résultats tendres et savoureux. Cette recette de quinoa végane à l'aubergine, aux pois chiches et aux tomates, cuit lentement, est tout indiquée! Un repas à base de végétaux qui est non seulement facile à réaliser, mais qui en met aussi plein les papilles. Les épices de la sauce sont grillées dans une cocotte ronde avant d'assaisonner l'aubergine. Cette technique rehausse les épices et permet donc de retrouver les saveurs dans chaque bouchée. Servez le mélange d'aubergine tomatée dans des bols avec un quinoa moelleux, du chou rouge, des tranches d'avocat, des germes et des micropousses. Pour ajouter une touche spéciale, garnir de basilic et de piments chili frais hachés. On peut adapter cette recette à toutes les sauces : faites-en un repas de semaine ou servez-la à un groupe de convives. Tout le monde raffolera des saveurs franches de ce quinoa végane à l'aubergine et aux pois chiches. Cette recette donne huit portions et prend moins de deux heures à préparer. Réglez les proportions comme il se doit et dégustez! Voici tous les ingrédients dont vous aurez besoin ainsi que les étapes à suivre pour entreprendre cette recette.



Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

30 ml d'huile d'olive
2 oignons rouges, hachés
3 gousses d'ail, épluchées
1 c. à c. de cannelle moulue
2 c. à c. de cumin moulu
2 c. à c. de paprika moulu,
2 c. à c. de coriandre
moulue
3 grosses aubergines,
coupées en gros cubes
sel marin et poivre noir
120 g de concentré de
tomates
800 de tomates concassées
1.200 g de pois chiches,
égouttés
8 bébés aubergines,
coupées en deux
500 g quinoa, cuit

Déco

Chou violet, râpé finement
Micropouces,
Piment frais, en tranches
Basilic

MODE DE PRÉPARATION

- › Dans une cocotte ronde, faites ramollir les oignons rouges et l'ail dans l'huile d'olive à feu moyen à doux, puis ajoutez les épices pour les faire griller jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
- › Incorporer les aubergines en cubes et les faire revenir pendant quelques minutes.
- › Ajouter les tomates en conserve, le concentré de tomates et le bouillon de légumes.
- › Ajoutez les pois chiches à la cocotte et mettez au four pendant 25 à 35 minutes jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et la sauce savoureuse.
- › Pendant ce temps, faire cuire le quinoa et faire frire la dernière boîte de pois chiches dans un filet de bonne huile d'olive, une gousse d'ail écrasée, un saupoudrage de paprika et l'assaisonnement pendant environ une minute ou deux, puis augmenter légèrement le feu et faire frire les bébés aubergines coupées en deux.
- › Ajouter les bébés aubergines et les pois chiches sur le dessus de la cocotte pour les 10 dernières minutes de cuisson.
- › Servir dans des bols avec du quinoa moelleux, du chou violet râpé, des germes avec un peu de piment frais tranché et de basilic.