



Quinoa-épinards-patate douce

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de **quinoa** (1, 2, 3 couleurs comme vous souhaitez)

Des épinards frais (un bon saladier)

1 patate douce

1 oignon

4 gousse d'ail

huile d'olive

sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, et faites-y dorer un oignon haché et une gousse d'ail pelé et émincé.

Préparez le quinoa selon les instructions sur le paquet.

Pelez et coupez les patates en cubes. Cuir à la vapeur al dente.

Enlever les queues des feuilles d'épinard que vous aurez rincé à l'eau claire. Hachez-les grossièrement.

Mélangez-le tous dans une casserole et réchauffez pendant 2 min au feu moyen