



Quinoa brocoli champignon

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

2 gros brocolis +/- 800g
800 g de champignons
400 g de quinoa
4 oignons de printemps
graines de sésame ou
gomasio
sauce soja

Deco:
quelques feuilles de basilic

MODE DE PRÉPARATION

- Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Rincez bien le quinoa et versez-le dans la casserole avec une pincée de sel, du poivre et un trait d'huile d'olive. Portez à nouveau à ébullition et laissez cuire 10 à 12 min à feu moyen.
- Coupez le brocoli en bouquets. Retirez un cm de l'extrémité de la queue et coupez le reste en lamelles. Salez légèrement et faites cuire à la vapeur 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, brossez les champignons et coupez-les en quatre s'ils sont trop gros. Faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 à 8 minutes. Poivrez et salez à votre goût.
- Égouttez le quinoa et remettez-le dans la casserole. Ajoutez-y un trait d'huile d'olive et faites-le cuire encore 2 minutes à feu doux tout en mélangeant.
- Au moment de servir, répartissez dans chaque bol, le quinoa, puis les brocolis et les champignons. Parsemez de graines de sésame, d'oignons hachés et terminez par un fin filet de sauce soja.