

# ENCORNETS FARCIS AU QUINOA

Jeudi 22 août 2024

*Pour changer des grillades au barbecue :*

Encornets farcis au quinoa pour 2 personnes et 7 sp vert☐ – 4 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 4 psp ☐par part

-2 encornets prêts à cuisiner (240 g) \*

-60 g de quinoa cru

-100 g de dés de poivrons\*

-100 g de jeunes pousses d'épinards \*

-1 oignon nouveau\*

-25 g de tomates séchées sans huile\*

-1 boîte de pulpe de tomates\*

-1 œuf moyen\*

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros ou autre marque

-1 cuillerée à café d'origan séchée ou une branche d'origan frais

-persil\*

-sel poivre

*Cuire le quinoa fonction de la notice, l'égoutter et le laisser refroidir.*

*Éplucher l'oignon, l'émincer et le faire revenir dans une poêle huilée avec les dés de poivrons, les épinards et les tomates séchées coupées en lanières pendant 3 minutes et à feu*

*doux. Assaisonner légèrement. Laisser tiédir.*

*Hors feu, rajouter le quinoa, les épices italiennes et l'œuf battu en omelette. Bien mélanger.*

*Farcir les encornets et les fermer avec un pic en bois.*

*Dans une sauteuse, verser la pulpe de tomates assaisonnée (sel poivre origan) et laisser mijoter à petit feu 5 minutes.*

*Rajouter les encornets farcis et poursuivre la cuisson à feu doux 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.*

*Saupoudrer de persil émincé et servir bien chaud.*



*Toutes les saveurs du Sud dans un plat à indice glycémique bas.*

*Pour les encornets, demandez à votre poissonnier de vous les préparer ou prenez des encornets surgelés et à décongeler bien*

sûr.

*Si vous n'avez pas de jeunes pousses d'épinards, prenez des feuilles pas trop grosses coupées en 2.*

*Pour le repas : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – encornet farci au quinoa (7 sp vert□ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 4 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert□ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 2 figues fraîches (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert□ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 4 psp□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***