

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