

QUINOA MÉDITERRANÉEN

Mardi 18 Octobre 2016

Un plat pour les végétariens l'or des Incas. Le quinoa n'est pas une céréale, il appartient à la famille des betteraves, des épinards.

Il est riche en protéines (sont présents les 8 acides aminés essentiels à la vie), en calcium, magnésium, phosphore, fer, en oligo-éléments pauvre en MG, sans gluten...

Un aliment à cuisiner salé, sucré ...



Quinoa méditerranéen pour 2 personnes et 6pp – 6 sp par part

-80 g de spaghetti de quinoa à la tomate *

- 150 g de champignons de Paris *
- 150 g de poivrons surgelés 3 couleurs Thiriet*
- 8 mini tomates*
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- une dizaine de câpres
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café d'épices méditerranéennes Ducros
- sel poivre
- persil

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter, réserver.

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée 3 minutes puis rajouter les poivrons non décongelés et les tomates coupées en 2.

Prolonger la cuisson à petit feu et à couvert pendant 5 minutes .Assaisonner puis ajouter les spaghetti de quinoa , les olives coupées en rondelles, les câpres et les épices méditerranéennes .Bien mélanger et laisser mijoter quelques minutes supplémentaires pour réchauffer le quinoa

Servir saupoudré de persil ciselé

Pour le repas : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) –quinoa méditerranéen (6pp- 6 sp)-1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) -1 tranche de cake coco banane avec un thé (2 pp- 3 sp recette du 6 octobre 2016) .Total : 9pp- 11 sp

Bon mardi