

recette salée

ONE POT ÉPICÉ AUX LENTILLES, QUINOA ET LÉGUMES

⌚ 10 minutes

🕒 20 à 30 minutes

👥 3 à 4 personnes

Ingredients

150 g de quinoa
150 g de lentilles corail
1 courgette
3 à 4 carottes
1 échalote
6 figues séchées ou une grosse poignée de raisins secs
1 cube de bouillon de légumes
2 cs. d'huile d'olive
Épices type Ras-El-Hanout (1 à 2 cuillères à café)
Poivre au goût

Préparation

Dans une passoire, rincer et égoutter le quinoa. En faire de même avec les lentilles.

Laver la courgette et les carottes. Les éplucher si nécessaire et les couper en bâtonnets. Emincer finement l'échalote. Couper les figues en 4.

Dans une grande casserole ou sauteuse, réunir tous les ingrédients. Ajouter ensuite 750 ml d'eau et faire cuire 20 à 30 minutes sans couvrir. Mélanger régulièrement les ingrédients pour qu'ils s'imprègnent de l'eau et des épices.



Notice

INUTILE DE RAJOUTER DU SEL,
LE CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES EN CONTIENT ASSEZ

