

Quinoa à la méditerranéenne

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu facile et rapide

Quinoa à la méditerranéenne

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients:

Pour 4 adultes

150 à 200 g de quinoa (poids sec)
Huile d'olive raffinée
2 courgettes
1 aubergine
1 petit oignon
250 à 300 g de feta
1 à 2 tomates
Quelques olives noires
coupées en rondelles
Basilic frais haché finement
Séré maigre ou mi-gras
Sel, poivre, ail en poudre, origan
Huile d'olive vierge/extra-vierge

Plus d'informations sur
www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labélisés:
www.terroir-juraregion.ch

Préparation

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 15 minutes

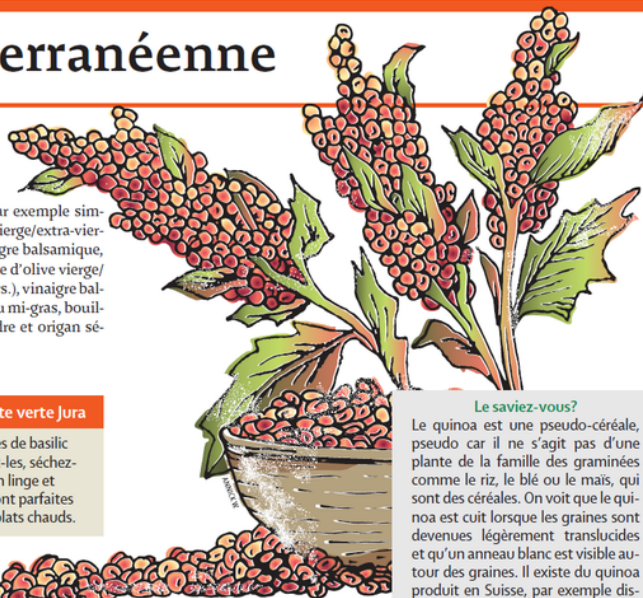


1. Faire cuire le quinoa dans une casserole avec un peu de sel durant env. 15 minutes, puis laisser refroidir.
2. Laver et parer tous les légumes. Couper la courgette et l'aubergine en cubes, hacher finement l'oignon et les faire revenir à la poêle dans 1 cs d'huile d'olive raffinée puis laisser refroidir.
3. Mélanger le quinoa aux légumes poêlés et à la feta coupée en petits dés et décorer avec les tomates coupées en dés, les olives en rondelles et le basilic haché finement.

4. Sauce à salade: par exemple simplement huile d'olive vierge/extra-vierge (1 cc par pers.), vinaigre balsamique, sel, poivre ou alors huile d'olive vierge/extra-vierge (1 cc par pers.), vinaigre balsamique, séré maigre ou mi-gras, bouillon, poivre, ail en poudre et origan séché.

Astuce de Fourchette verte Jura

Ne jetez pas vos feuilles de basilic s'il vous en reste, lavez-les, séchez-les brièvement dans un linge et congelez-les. Elles seront parfaites pour assaisonner des plats chauds.



Le saviez-vous?

Le quinoa est une pseudo-céréale, pseudo car il ne s'agit pas d'une plante de la famille des graminées comme le riz, le blé ou le maïs, qui sont des céréales. On voit que le quinoa est cuit lorsque les graines sont devenues légèrement translucides et qu'un anneau blanc est visible autour des graines. Il existe du quinoa produit en Suisse, par exemple disponible sur le site d'IP Suisse.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/quinoa-a-la-mediterraneenne/>