

NAGE DE QUINOA ET PETITS LEGUMES AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min



PASSION ... GOURMANDISE !



PASSION ... GOURMANDISE !



PASSION ... GOURMANDISE !

- 200 g de quinoa**
- 100 g d'asperges vertes**
- 100 g de fèves**
- 100 g de haricots verts**
- 1 carotte épluchée et coupée en rondelles**
- 400 ml de lait de coco**
- 1 noix de gingembre épluchée et hachée**
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée**
- 1 petite cuillère à café de coriandre en poudre**
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre**
- graines de coriandre et coriandre fraîche pour servir**

- 1 Rincer le quinoa sous l'eau claire jusqu'à ce qu'il ne mousse plus. Le mettre dans une casserole avec 400 ml d'eau, porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire pendant 10 min puis éteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 min. Saler.
- 2 Pendant que le quinoa cuit, faire cuire les légumes dans de l'eau bouillante salée selon leur temps de cuisson respectif (environ 10 min pour les carottes, 7 min pour les haricots verts, 5 min pour les fèves et asperges vertes). Egoutter et réserver au chaud.
- 3 Toujours pendant que le quinoa cuit, faire revenir le gingembre et l'ail haché dans l'huile pendant 3 min, ajouter la coriandre en poudre et remuer pendant 2 min puis ajouter le lait de coco et porter à presque ébullition.
- 4 Pour servir, répartir le quinoa dans des bols, parsemer de légumes, verser par dessus une louche de lait de coco chaud, décorer de coriandre ...
- 5 Ajouter quelques graines de coriandre.