



Quinoa à la feta marinée

Avec des tomates cerises et courgettes rôties



Courgette ✨



Gousse d'ail



Quinoa



Tomates cerises ✨



Feta ✨



Basilic frais ✨

 Total : 35-40 min.

 Sans gluten

 Facile

 Végé

 À consommer dans les 5 jours

Saviez-vous que le quinoa n'est pas officiellement une céréale, mais appartient à la famille des semences ? Il est une bonne source de protéines et de bonnes graisses. Ce n'est donc pas non seulement délicieux, mais aussi très nutritif. À l'origine, ces graines venaient d'Amérique du Sud, mais aujourd'hui, le quinoa est également cultivé en Europe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson avec de papier cuisson, poêle avec couvercle, bol et plat à four.

Recette de **quinoa à la feta marinée** : c'est parti !



1 PRÉPARER LA COURGETTE

Préchauffez le four à 210 degrés. Portez 400 ml d'eau par personne à ébullition. Coupez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **courgettes** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du poivre et du sel. Enfourez-les 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4 MARINER LA FETA

Pendant ce temps, coupez un tiers de la **feta**, émietté-le et réservez-le dans un petit bol. Ciselez le basilic très finement et mélangez-le dans un récipient, avec du sel, du poivre et l'huile d'olive vierge extra. Faites-y mariner le restant de **feta**.



2 PRÉPARER LE QUINOA

Pendant ce temps, émincez l'ail. Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen et faites-y revenir l'ail pendant 1 minute. Ajoutez le **quinoa**, faites-le revenir également 1 minute. Ajoutez l'eau bouillante dans la casserole et émiettez cube de bouillon par-dessus. Portez le tout à ébullition, puis baissez le feu sur moyen-doux et faites cuire, à couvert, 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le **quinoa** devienne épais.



5 MÉLANGER LE QUINOA

Mélangez la partie émiettée de la **feta**, la plupart des **tomates** cerises et les **courgettes**, du sel et du poivre avec le **quinoa**.



3 PRÉPARER LES TOMATES

Pendant ce temps, coupez les **tomates** cerises en deux et mélangez-les, dans un plat au four, avec l'huile d'olive restante, du sel, du poivre et le vinaigre balsamique noir. Enfourez-les 15 minutes ou jusqu'à ce que les **tomates** soient cuites.



6 SERVIR

Servez le **quinoa** dans des assiettes creuses ou dans des bols. Disposez les **tomates** cerises et **courgettes** restantes, ainsi que la **feta** marinée par-dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	505
Tomates cerises (g) *	250	375	500	625	875	1000
Feta (g) 7) *	100	200	300	400	500	600
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3856 / 922	659 / 158
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	20,3	3,5
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	19,4	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	4,4	0,8

ALLERGÈNES

7) Lait/Lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

