



# Quinoa épicé au feta du four

Avec des haricots croquants et des tomates rôties



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haricots verts ✨



Feta ✨



Graines de cumin moulues



Pignons de pin



Quinoa



Ras-el-hanout



Tomates cerises rouges ✨



Menthe fraîche ✨

 Total : 35-40 min.

 Veggie

 Facile

 Sans gluten

 Consommer dans les 5 jours

Voyagez au Moyen-Orient et partez à la découverte du parfum chaud et intense du ras el hanout. Ce mélange d'épices traditionnel de la cuisine des pays du Maghreb est composé de 20 à 50 épices. Grillée au four, la feta est parfumée au cumin est délicieusement fondante et se marie parfaitement bien au croquant des pignons de pin et au sucré des tomates rôties.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **quinoa épicé au feta du four** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Équeutez les haricots. Saupoudrez de **cumin** un côté de chaque morceau de **feta**. Faites chauffer la casserole à feu vif et faites griller les pignons de pin à sec. Réservez hors de la poêle.



### 4 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse et faites revenir les **haricots** et l'**ail** 1 minute à feu moyen-vif. Salez et poivrez, puis ajoutez 2 cs d'eau par personne et, à couvert, faites cuire al dente, 12 à 14 minutes. Remuez régulièrement.



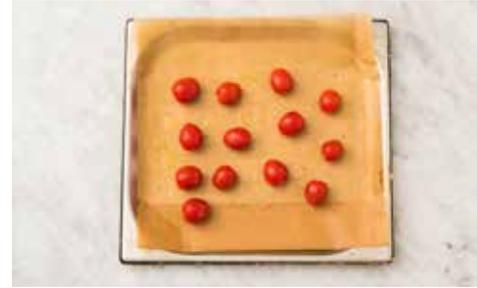
### 2 PRÉPARER LE QUINOA

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la même casserole et faites revenir l'**oignon rouge** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **quinoa**, le **ras-el-hanout** et le reste de **cumin**, puis remuez 30 secondes. Ajoutez le bouillon et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez un peu d'eau s'il l'absorbe trop vite. Réservez sans couvercle.



### 5 ASSAISONNER LE QUINOA

Pendant ce temps, ciselez la **menthe**. Égrainez le **quinoa** à la fourchette. Ajoutez le vinaigre balsamique blanc et la majeure partie de la **menthe**, puis salez et poivrez.



### 3 RÔTIR LES TOMATES CERISES

Pendant ce temps, disposez les **tomates cerises** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 15 minutes ★. Disposez la **feta** à côté des **tomates** à mi-cuisson.



### 6 SERVIR

Servez le **quinoa** sur les assiettes. Disposez les **haricots** et les **tomates** par-dessus et terminez par la **feta** rôtie. Garnissez le plat avec les **pignons de pin**, le reste de la **menthe** et un peu d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ **CONSEIL** : En manque de temps ? Vous pouvez parfaitement faire cuire les tomates avec les haricots 6 à 7 minutes et seulement cuire la feta au four pendant 7 à 8 minutes.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

|                                | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon rouge (pc)              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gousse d'ail (pc)              | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Haricots verts (g) *           | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Feta (g) 7) *                  | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Graines de cumin moulues (cc)  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Pignons de pin (g) 19) 22) 25) | 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Quinoa (g)                     | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Ras-el-hanout (cc)             | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Tomates cerises rouges (g) *   | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Menthe fraîche (g) *           | 2½  | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |

À ajouter vous-même

|                                |               |     |     |     |     |      |
|--------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Bouillon de légumes (ml)       | 175           | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive (cs)             | 2             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Huile de tournesol (cs)        | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Vinaigre balsamique blanc (cc) | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Huile d'olive vierge extra     | Selon le goût |     |     |     |     |      |
| Poivre et sel                  | Selon le goût |     |     |     |     |      |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3646 / 872  | 560 / 134  |
| Lipides total (g)       | 49          | 8          |
| Dont saturés (g)        | 13,9        | 2,1        |
| Glucides (g)            | 70          | 11         |
| Dont sucres (g)         | 14,5        | 2,2        |
| Fibres (g)              | 15          | 2          |
| Protéines (g)           | 30          | 5          |
| Sel (g)                 | 4,2         | 0,6        |

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
 25) Sésame

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

