



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.

