

Quinoa Forestier <http://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recettes/>



Ingrédients

1 tasse de quinoa/ 2 tasses d'eau pour cuisson avec un bouillon cube

1 tasse de champignons frais

1 oignon haché

1 cuillère soupe vinaigre de cidre

1 cuillère soupe sirop d'érable

2 cuillères soupe sauce soja

1 cuillère café de purée piments rouges ou sauce hot peper

½ tasse de petits pois

1 avocat

Amandes effilées

Étapes à suivre

1 Rincer le quinoa.

2 Faire cuire le quinoa dans l'eau en ajoutant un bouillon cube de légumes. Porter à ébullition, puis réduire le feu et cuire 12 minutes.

3 Faire sauter les oignons et les champignons dans l'huile 10 minutes. Ajouter le vinaigre de cidre, la sauce soja, le sirop d'érable et la sauce pimentée.

4 Saler, poivrer. Ajouter le quinoa cuit et les petits pois.

5 Etaler le quinoa avec ses légumes dans un plat.

6 Disposer les tranches d'avocat sur le dessus et saupoudrer avec des amandes effilées.

Remarque : un délicieux mélange entre la douceur des avocats, le croquant des amandes et le quinoa avec sa sauce un peu pimentée ! Bon appétit !