

QUINOA AUX FÈVES DES MARAIS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de fèves
- 140 g de quinoa
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à café de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail et 2 petites branches de menthe
- Sel poivre



Préparation :

1. Faites cuire les fèves dans de l'eau salée pendant environ 5 min. lorsqu'elles sont cuites, mettez-les dans un saladier.
2. Rincez abondamment le quinoa avant de le cuisiner pour enlever la saponine (substance amère), si vous l'achetez en sachet pas besoins de rincer.
3. Dans une casserole, mettez le quinoa et l'eau (voir instruction sur la boîte) avec un cube bouillon de légumes couvrez et laissez cuire environ 12 min à feu doux, vérifiez qu'il y ait toujours un peu d'eau.
4. Lorsque la cuisson du quinoa est terminée, mélangez-le aux fèves. Ajoutez l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre
5. Hachez l'ail et la menthe et ajoutez-les dans le saladier. Remuez le tout.

Bon appétit !

Vous pouvez servir ce plat avec de la volaille, du poisson, des crustacés ou encore de la féta !

Fanny LIEGEOIS
CONSULTATIONS SUR RDV: 0498/16.45.06
ROUTE D'ATH, 326
7050 JURBISE
www.dieteticienne-liegeoisfanny.be