



Recette « Détox aux légumineuses »

À consommer tout au long de l'année, les légumineuses et céréales sont une bonne base pour des recettes variées en toute saison.

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 120g de quinoa d'Anjou Vivien Paille
- 1 carotte

- 1 petite courgette
- 150ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 poignées de cranberries
- 1 poignée d'amandes grillées
- Coriandre fraîche
- 2 cuillères à café de curry
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel
- Poivre

Préparation

Porter à ébullition de l'eau salée, puis y plonger le quinoa d'Anjou Vivien Paille pour 15 minutes de cuisson.

Éplucher la carotte, l'oignon et la gousse d'ail, la dégermer.

Laver la courgette et la couper grossièrement. À l'aide d'un robot mixeur, hacher le mélange pour obtenir de petits morceaux.

Dans une poêle, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive, et faire revenir le mélange de légumes. Verser la moitié du lait de coco, puis laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter ensuite le quinoa cuit, une poignée de cranberries, les épices, saler et

poivrer; et laisser mijoter pour une dizaine de minutes tout en mélangeant régulièrement.

Ajouter ensuite le reste du lait de coco. Réajuster l'assaisonnement. Servir avec de la coriandre hachée, des cranberries et des amandes concassées.