

Tian de Légumes au Quinoa

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 202.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.029

Les ingrédients

- 80.0 gr Quinoa
- 2.0 u Tomate
- 1.0 u Courgette
- 1.0 u Aubergine
- 1.0 u Oignon rouge
- 50.0 gr Gruyère
- 1.0 cc Cumin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 4.0 cc Huile d'Olive
- 1.0 u gousse ail

Préparation du Quinoa

Mettez le quinoa dans une passoire fine et passez-le sous l'eau froide. Versez-le dans une casserole et faites cuire 10 min dans 2 fois son volume d'eau puis égouttez-le et réservez.

Dans une poêle, faites revenir l'ail épluché et haché finement, puis ajoutez le quinoa égoutté et le cumin. Mélangez le tout et laissez cuire pendant 1 min.

Préchauffez le four à th 6 (180°).

Préparation des Légumes:

Pelez les oignons et rincez les autres légumes, ôtez les extrémités et coupez-les en rondelles en même temps que les oignons. Faites cuire les aubergines et les courgettes 5 min à la vapeur.

Préparation du plat

Huilez un plat allant au four ou 4 cocottes individuelles.

Étalez le quinoa dans le plat allant au four, rangez par-dessus les tranches de gruyère et toutes les rondelles de légumes en les plaçant debout et en alternant les couleurs. Salez, poivrez, arrosez régulièrement d'un filet d'huile et parsemez de thym.

Faites cuire 1 h au four. Servez chaud dans le plat de cuisson.

Présentation

Cette recette est un plat complet.... mais pour les amateurs de viande, pensez à une viande grillée.