

POUR 2 PERSONNES

SOUPE DE LÉGUMES DIÉTÉTIQUE AU QUINOA



Temps estimé : 50 min (20 min prépa / 30 min cuisson)

Si tous les légumes sont déjà prédécoupés, quel gain de temps! Il ne reste plus que la cuisson! 30 minutes à passer à faire autre chose! Un bel exemple de "batch cooking"

INGRÉDIENTS :

- 75 g de quinoa
- 3 pommes de terre
- 1 carotte
- 1 poireau
- ½ oignon
- persil ciselé
- beurre allégé
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Pelez et taillez en petits morceaux les pommes de terre et la carotte. Nettoyez et émincez en fines rondelles le poireau. Pelez et hachez l'oignon. Faites fondre une noix de beurre dans une cocotte. Faites-y suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les légumes puis recouvrez d'eau à hauteur. Couvrez et portez à ébullition à feu doux. Ajoutez le quinoa dans la cocotte puis faites cuire à couvert pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les carottes et les pommes de terre soient tendres. Salez et poivrez à votre goût en fin de cuisson. Ajoutez le persil ciselé. Servez bien chaud.

BON APPETIT LES CHATS !