

POUR 2 PERSONNES

QUINOA AUX AUBERGINES SAUCE PAPRIKA



Temps estimé : 1h40 (30 min prépa / 1h10 cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 100 g de quinoa cuit
- 1 aubergine
- 165 g de tomates mûres
- 1 poignée de pousses d'épinard
- 1 gousse d'ail
- 5 olives vertes ou noires
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de basilic
- 1 brin de thym
- 1 cuil. à café de paprika
- Piment de Cayenne
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Lavez, séchez et coupez les aubergines en dés.

Émincez finement les gousses d'ail.

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez les dés d'aubergines. Faites-les colorer en remuant, puis ajoutez l'ail, le thym et les tomates.

Salez, poivrez, saupoudrez de paprika et de quelques pincées de piment. Couvrez et laissez compoter à feu doux pendant 1h, en remuant de temps en temps.

10 min avant la fin de cuisson des aubergines, ajoutez les pousses d'épinards rincées et égouttées ainsi que les olives. Mélangez.

Réchauffez le quinoa et servez avec les aubergines dans des assiettes creuses. Parsemez de feuilles de basilic et servez aussitôt

"Perso, je met dans une grande poêle et je fais cuire moins longtemps. Une recette, c'est important pour avoir les bases du plat mais soyons souples! Tu peux remplacer le quinoa par des pâtes grecques aussi :-)"

BON APPETIT LES CHATS !