

## Curry de Quinoa

(pour 4 personnes)

1 tasse de quinoa, rincé  
1 tasse de petits pois congelés  
2 c.à.s. d'huile d'arachide  
½ c.à.c. de graines de fenouil entières  
½ c.à.c. de graines de cumins entières  
4 c.à.s. de poudre de curry moyennement épicée  
1 tasse de bouillon de légumes  
1/8 c.à.c. de curcuma quelques filaments de safran  
1 tête de chou fleur moyenne (environ 700 grammes), nettoyée et coupée en tous petits fleurets  
1 yaourt nature 0%  
¾ tasse de noix de cajou grillées et salées  
chutney de mangue pour servir

Porter un grand volume d'eau à ébullition. Ajouter le quinoa et cuire à découvert, 11 à 14 minutes, jusqu'à ce que les graines soient tendres mais toujours un peu croquantes. Placer les petits pois dans une passoire et égoutter le quinoa par dessus. Réserver.

Chauffer l'huile dans une grande poêle à température moyenne. Ajouter les graines de fenouil et de cumin et toaster 30 secondes. Mélanger la poudre de curry et toaster 15 secondes. Ajouter le safran et le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le chou fleur, couvrir et porter à nouveau à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter 4 minutes, ou jusqu'à ce que les fleurets soient tendres, en mélangeant de temps en temps. Retirer du feu.

Ajouter le yaourt, puis le quinoa avec les petits pois et les noix de cajou. Assaisonner avec du sel et servir avec le chutney de mangue, si vous le désirez.