

Poêlée de quinoa et légumes aux épices



(pour 4)

2 tasses d'eau
1 tasse de quinoa
1 c.à.s de raisins Hunza gold
sel

2 c.à.s. d'huile d'olive
1 carotte moyenne, épluchée et coupée en petits cubes
1 courgette, coupée en petits cubes
¼ courge butternut coupée en petits cubes
½ c.à.s. de paprika
½ c.à.c. de cannelle
1 poignée de coriandre fraîche hâchée
sel, poivre

Combinez les 4 premiers ingrédients dans une casserole. Portez à ébullition sur feu moyen/fort. Réduisez le feu sur feu doux et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que le quinoa soit tendre, environ 20 minutes.

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez les légumes et faites revenir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épices et le quinoa. Mélangez bien. Assaisonnez. Ajoutez la coriandre au moment de servir.