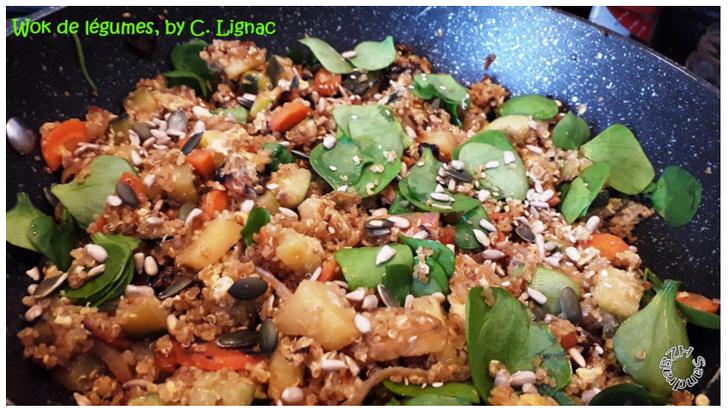


Wok de légumes et quinoa, *By C. Lignac*



Pour 4 personnes :

2 carottes + 1 oignon

2 pommes de terre + 1 brocoli ou 1 chou-fleur (remplacé ici, par 2 courgettes)

1 sucrine ou 1 salade (remplacé ici, par une poignée de pourpier d'hiver)

150 g de quinoa (ou riz, boulgour ou lentilles) + 2 œufs

Sel, poivre et huile d'olive + qq graines (fac) + Coriandre ou menthe ciselée

Sauce : 1 CS de sauce soja + 1 CS de miel + 1 CS de vinaigre

- Mettre le quinoa à cuire, selon les indications du paquet. L'égoutter et réserver.
- Émincer l'oignon finement. Faire chauffer un wok ou une sauteuse et verser l'huile d'olive. Ajouter les oignons et laissez cuire, en mélangeant de temps en temps, pour ne pas qu'ils brunissent.
- Éplucher les carottes et les pommes de terre. Couper les carottes en deux dans la longueur, puis en fines rondelles. Couper les PdT, en 2 dans la longueur et en fines rondelles fines.
- Ajouter les carottes et les PdT avec les oignons. Ajouter un peu d'huile d'olive et mélanger. Laisser revenir 15 minutes, à feu moyen.
- Couper les courgettes en dés. Les ajouter à la cuisson du wok en mélangeant délicatement.
- Couper la sucrine ou une autre salade en fines lamelles et réserver.
- Préparer la sauce : dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients et la verser dans le wok. Ajouter le quinoa.
- Dans le bol de la sauce, battre les œufs en omelette et les verser dans le wok, à travers une petite passoire, pour en faire des filets. Mélanger délicatement le tout.
- Une fois que tout est cuit, parsemer le tout avec la salade ciselée et les graines (fac), ainsi que la coriandre (ou la menthe).

