

Quinoa à la courgette et aux noisettes

Pour 2 à 3 personnes :

- 120 g de quinoa (poids cru)
- 2 courgettes
- 1 càc d'huile de noisettes
- 20 g de noisettes entières
- sel
- poivre

Rincer le quinoa.

Faire boullir une casserole d'eau, a jouter le quinoa et cuire 10 min. Egoutter.

Pendant ce temps, laver les courgettes et les couper en julienne à la main ou les émincer au robot (Magimix).

Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive chaude et faire sauter les courgettes environ 5 min. Saler et poivrer. Ajouter le quinoa dans la même poêle, mélanger.

Mettre les noisettes dans un sac congélation, les concasser avec un rouleau à pâtisserie et les servir avec le mélnage quinoa - courgette.

