

One Pot Quinoa... ... à la mexicaine



Pour 4 personnes :

160 g de quinoa

2 gousses d'ail

$\frac{1}{2}$ à 1 poivron vert (*selon la taille*)

1 boîte de 400 g de haricots rouges (*250 g égouttés*)

1 boîte de tomates concassées

20 cl d'eau + 1 cube de bouillon de volaille

1 petite boîte de maïs

$\frac{1}{2}$ à 1 sachet d'épices mexicaines (*selon si vous aimez les plats épicés ou pas*)

1 avocat (*pas trop mûr*)

Huile d'olive + quelques pluches de coriandre fraîche

A ajouter, selon le goût (fac) : 1 chorizo coupé en dés ou dés de jambon ou filets de poulet coupés en dés, etc.

- Dans une sauteuse, faire chauffer 1 CS d'huile d'olive et y faire revenir les gousses d'ail, épluchées et dégermées, finement émincées, ainsi que le poivron vert, coupé en petits dés (*après avoir ôté les graines et les parties blanches*). Laisser cuire 1 min à feu vif, en remuant.
- Ajouter le quinoa, les haricots rouges et le maïs égouttés, la boîte de tomates concassées, les épices et le cube de bouillon de volaille dilué dans l'eau.
- Bien mélanger le tout, chauffer jusqu'aux premiers bouillon et baisser le feu à moyen. Couvrir et laisser laisser frémir pendant 20 min environ. *S'il reste encore trop de liquide, au bout de ce temps, ôter le couvercle et laisser frémir encore un peu.*
- A la fin de la cuisson, ajouter l'avocat, coupé en petits dés, ainsi que la coriandre ciselée.
- Remuer rapidement et servir aussitôt.

