



Carry de légumes aux baies roses et quinoa aux graines de courge

Pour 2 personnes :

- 200 g de potimarron ou de courge de votre choix (*que j'ai remplacé par 200 g de carottes*)
- 1 carotte
- 1 oignon jaune
- 2 càs d'huile d'olive (*j'en ai mis une*)
- 1 càc de curcuma
- 4 càs de lentilles corail
- 100 g de quinoa poids cru
- 2 càs de graines de courge et/ou graines de sésame
- 1 càs d'huile de sésame
- baies roses (*pas mises*)

Pour le carry de légumes, faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive et le curcuma. Ajouter les lentilles corail, la carotte en dés (ou les carottes) et la courge (épluchée) ou le potimarron (non éluché) coupé en petits morceaux.

Mélanger, couvrir et faire cuire sur feu doux environ 20 min. C'est ici que je vous conseille d'ajouter un peu d'eau car dans mon cas, même au bout de 20 min, les lentilles étaient trop croquantes.

Pour le quinoa, le rincer, le cuire 10 min dans de l'eau bouillante. Egoutter et servir parsemé de graines de courge, avec le carry de légumes et quelques baies roses dessus.

Il n'est pas mentionné à quel moment ajouter l'huile de sésame (...), je dirais dans le quinoa une fois cuit...



