

Tomates farcies au quinoa

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 15 g de Mayonnaise
- 4 tomates à farcir
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 120 g de quinoa
- 200 g de viande de veau hachée
- 1 bouquet de basilic
- 10 cl d'huile d'olive
- sel
- poivre

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Couper le chapeau des tomates et prélever la chair puis les laisser dégorger.

Dans une casserole remplie d'eau bouillante, faire cuire le quinoa pendant une dizaine de minutes puis réserver.

Couper très finement la courgette, le poivron, l'ail et l'oignon.

Faire revenir la viande à la poêle dans de l'huile d'olive pendant quelques minutes puis ajouter les légumes et la chair des tomates, assaisonner et faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes. Retirer du feu avant d'ajouter le quinoa et mélanger.

Garnir les tomates du mélange et refermer avec le chapeau. Dans un plat allant au four, déposer les tomates farcies, ajouter de l'huile d'olive et enfourner pour 20 minutes de cuisson.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec du basilic ciselé. Servir les tomates farcies avec la sauce mayonnaise au basilic

Quinoa aux fruits

Le quinoa, vous en connaissez certainement des recettes salées, essayez donc cette version sucrée, façon riz au lait, accompagnée de fruits frais pour le petit déjeuner ou en dessert après un repas léger, pour faire le plein d'énergie et de magnésium!

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Temps d'attente : 60 min

Ingrédients (4 personnes)

2 kiwis

2 oranges

Quelques feuilles de menthe (fac)

1 gousse de vanille

70g de sucre cassonade

30 cl de lait

20 cl de crème liquide

150g de quinoa

Préparation

Étape 1 :

Versez le quinoa dans une casserole avec le lait froid, la crème, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Cuisez à feu doux jusqu'à presque totale absorption du liquide, n'hésitez pas à goûter pour apprécier le degré de cuisson du quinoa et si nécessaire rajouter un peu de lait. Laissez refroidir au moins une heure au frais.

Étape 2 :

Pelez à vif les oranges et prélevez les quartiers (segments), épluchez aussi les kiwis et coupez-les en tranches fines.

Étape 3 :

Dans 4 coupes, répartissez le quinoa et décorez avec les fruits et la menthe, servez aussitôt.

Conseils

Le choix des fruits vous appartient en fonction des saisons, accompagnez le quinoa au lait de fruits rouges, de poires, de pêches, abricots, fruits exotiques, etc...