

Bol de quinoa de la récolte de septembre

Bon pour la SCM, bon pour tous !

- De saison: les récoltes de septembre regorgent de pommes, courges, carottes, chou frisé, etc.
- Anti-inflammatoire: oméga 3, graisses saines issues du lin et herbes douces.



Ingrédients (2 portions)

- 1 tasse de quinoa rincé

- 2 tasses d'eau (ou de bouillon de légumes à faible teneur en sodium)
- 1 petite courge delicata ou butternut coupée en petits cubes
- 1 grosse carotte coupée en fines rondelles
- 1 pomme croquante (par exemple, Honeycrisp ou Gala) coupée en dés
- 2 tasses de chou frisé ou d'épinards lavés et hachés
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues ou de graines de chia
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge (pressée à froid)
- Une pincée de sel marin (facultatif, selon la tolérance)
- Persil frais ou aneth frais (facultatif, selon votre tolérance)

Instructions

- Cuisson du quinoa :
 - Dans une casserole, mettre le quinoa rincé et l'eau ou le bouillon. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit moelleux.
- Faites rôtir les légumes :
 - Préchauffer le four à 375 °F/190 °C.
 - Dans un saladier, mélangez la courge et les carottes coupées en rondelles avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
 - Répartissez les morceaux de courge et les carottes sur une plaque de cuisson et faites-les rôtir au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Préparez les pommes et les légumes verts :
 - Coupez la pomme en dés.
 - Faites cuire à la vapeur ou sautez légèrement le chou frisé/les épinards lavés et coupés en morceaux dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ne les cuisez pas trop, cela ne prend que quelques minutes.



- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier :
 - Disposez les ingrédients en couches en commençant par le quinoa.
 - Ajoutez la courge et les carottes rôties. Ajoutez ensuite les pommes et les légumes verts cuits à la vapeur.
 - Saupoudrez d'une demi-cuillère à soupe de graines de lin moulues ou de graines de chia.
 - Arroser du reste d'huile d'olive.
 - Garnir de persil ou d'aneth (facultatif).

Suggestion de présentation

Dégustez chaud au dîner ou au souper. Ce plat équilibre **les légumes rôtis réconfortants** et le **croquant frais des pommes**, parfait pour le changement de saison en septembre.