

Quinoa 'risotto' aux poireaux, petits pois et courgettes

1 personne, 20 minutes

Le secret c'est de brûler les poireaux. Vraiment! Cela donne au plat sa profondeur.

- * *Huile d'olive - une goutte*
- * *Poireau - 1 petit, finement tranché*
- * *Persil - une petite poignée, haché (avec les tiges)*
- * *Ail - 1 gousse, finement hachée*
- * *Quinoa - 1/4 tasse*
- * *Vinaigre de cidre- 1/2 c. à c.*
- * *Citron - jus de 1/4*
- * *Graines de fenouil (facultatif) - 1/4 c. à c, moulues*
- * *Sel - 1/4 c. à c.*
- * *Petits pois - 250g (avec les cosses - quelques poignées de petits pois)*
- * *Courgette - demie, finement tranchée*

Dans une casserole moyenne, faire revenir l'huile d'olive sur feu assez vif. Ajouter le poireau et les tiges de persil avec quelques gouttes d'eau, couvrir et laisser pendant 5 minutes.

Après 5 minutes les poireaux seront presque brûlés et collés à la casserole. Baisser le feu. Ajouter le quinoa, l'ail, vinaigre, citron, graines de fenouil et le sel. Bien remuer. Ce n'est pas grave si les poireaux collent toujours. Ensuite, ajouter 3/4 tasse d'eau. Gratter le fond de la casserole et incorporer toutes les parties brûlées des poireaux.

Bien remuer puis couvrir la casserole et laisser frémir pendant 10 minutes.

Ajouter les petits pois et les courgettes avec une pincée de sel sans remuer. Couvrir encore et laisser cuire à la vapeur pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les petits pois et le quinoa soient al dente. S'il faut, ajouter quelques gouttes d'eau et laisser cuire encore quelques minutes.

Ajouter les feuilles de persil et du poivre. Remuer.

Servir avec du parmesan frais. Si l'envie vous porte, ajouter un fromage de chèvre ou de brebis.