

Quinotto à la tomate



Ingrédients

- 240g de quinoa
- 1 poivron vert
- 2 oignons
- 1 carotte
- 400g de pulpe de tomate
- 140g de maïs
- 250g de haricots rouges
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à s. bombée d'épices à chili
- Poivre

Préparation

- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes
- 4 personnes

Recette

1. Portez à ébullition 1/2 litre d'eau avec le cube de bouillon de légumes jusqu'à ce qu'il soit dissout. Ajoutez la pulpe de tomate au bouillon et réservez.
2. Pelez et émincez les oignons. Épépinez et coupez en lamelles le poivron. Pelez et coupez la carotte en petits morceaux. Égouttez les haricots rouges et le maïs.
3. Faites chauffer une grande poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, le poivron et la carotte, et faites cuire le tout 8 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement.
4. Ajoutez le quinoa dans la poêle, et mélangez-le aux légumes.
5. Versez un peu de votre mélange bouillon/pulpe dans la poêle. Remuez et laissez le quinoa absorber totalement le bouillon avant d'en rajouter à nouveau. Procédez de cette façon jusqu'à ce que le quinoa soit cuit, soit au bout de 20 minutes de cuisson environ.
6. Ajoutez ensuite les haricots rouges, le maïs, les épices et le poivre. Mélangez et laissez chauffer encore 2 minutes, puis servez immédiatement.