



Respirez,
on vous
inspire !

biocoop

INGRÉDIENTS

120 g de quinoa Biocoop,
2 œufs, 250 g de comté râpé,
2 carottes, 1 poireaux,
1 petite patate douce,
1 poignée de feuilles d'épinard,
1 navet, 1 gros oignon,
2 ccs de sauce soja, 2 gousses d'ail,
200 g de chair de tomate basilic
Biocoop,
2 cc d'herbes de Provence.

GRATIN DE QUINOA AUX LÉGUMES D'ICI

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 35 min

1. Éplucher, couper en dés et cuire la patate douce et le navet 15 min. Parallèlement, faire cuire le quinoa selon les indications du paquet.

2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les feuilles d'épinards, le poireau émincé, les carottes pelées et coupés en rondelles ainsi que la sauce soja. Remuer et poursuivre la cuisson pendant environ 5 min. En fin de cuisson ajouter la patate douce et le navet puis retirer du feu.

3. Dans un bol, mélanger la chair de tomate, les herbes de Provence, les gousses d'ail écrasées. Dans un 2nd bol battre les œufs en omelette avec le fromage râpé. Réserver.

4. Préchauffer le four à 180°C. Dans un plat à gratin huilé, verser le quinoa mélanger aux légumes, la chair de tomate et les œufs battus en omelette.

5. Enfourner une quinzaine de minutes jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Servir immédiatement.

biocoop

Coquelicot