

Quinoa végétalien à la mexicaine



Découvrez les bienfaits délicieux de notre recette de Quinoa végétalien à la mexicaine. Regorgeant de nutriments essentiels et d'authentiques saveurs, ce plat végétal offre un mariage parfait de saveurs.

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 7

Glucides 63

Fibres 15

Protéines 21

Sodium 435

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de quinoa sec, rincé
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- ½ oignon haché
- ½ poireau (partie blanche seulement) tranché en demi-rondelles
- 1 poivron moyen en cubes
- 1 gousse d'ail (1 c. à thé) émincée

- 1 boîte de 540 ml (19 onces) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 125 ml (1/2 tasse) de levure nutritionnelle
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- Sel et poivre, au goût
- Oignons verts ciselés, persil ou coriandre haché finement, au goût (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, verser le quinoa et 500 ml (2 tasses) d'eau tiède à feu élevé. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'à absorption complète de l'eau. Retirer du feu et réserver.
2. Pendant ce temps, dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et le poireau à feu moyen-vif 3-4 minutes.
3. Ajouter le poivron, l'ail, la sauce marinara, les haricots noirs, la levure nutritionnelle, les épices, saler et poivrer au goût. Ajouter une tasse (250 ml) d'eau tiède. Bien mélanger.
4. Porter à ébullition. Baisser à feu doux et laisser mijoter en remuant de temps en temps pendant 15 minutes.
5. Ajouter le quinoa cuit à la sauce et bien mélanger.
6. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.
7. Au moment de servir, garnir d'oignons verts hachés, de persil ou de coriandre.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse