

Gratin de chou pak choï & quinoa français

Retrouvez toutes les recettes de
Marielle sur notre blog de cuisine :
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



25 minutes



40 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 120 g de **quinoa**
- 250 ml d'eau
- 1 **chou pak choï**
- 1 **oignon**
- 1 c à s d'**huile d'olive**
- ¼ c à c **mélange 4 épices**
- 1 c à s de **purée de cacahuètes***
- 2 c à s de **crème de riz**
- ½ l de **boisson de céréales & noix de macadamia***
- **sel**

*peut contenir des allergènes

1. Laver le quinoa et l'égoutter. Porter l'eau à ébullition et y verser le quinoa. Cuire 10 minutes à couvert et à feu doux.
2. Retirer la casserole toujours couverte du feu et attendre 20 minutes : le quinoa va absorber l'eau et gonfler.
3. Peler l'oignon, laver les feuilles de chou et émincer le tout.
4. Dans une sauteuse, cuire l'oignon et le chou à l'étouffée pendant 5 à 7 minutes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et le mélange 4 épices.
5. Préparer une sauce en mélangeant la purée de cacahuète et la crème de riz. Délayer avec la boisson végétale et cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.
6. Graisser un plat à gratin, puis disposer des couches successives de chou, de quinoa et de sauce.
7. Cuire au four pendant 15 minutes à 180°C.



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauza
02 85 29 29 69