

One-pot quinoa au potimarron

Retrouvez toutes les recettes de Marielle sur notre blog de cuisine :

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



25 minutes



25 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de potimarron
- 1 gros oignon émincé
- 20 cl de boisson végétale au soja*
- 100 g de dés de jambon Ensemble
- 120 g de quinoa
- 100 g de dés de fromage* (emmental ou tomme fraîche ou cantal)
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel et poivre
- 1 pincée de mélange 4 épices

*peut contenir des allergènes

1. Passer le potimarron sous l'eau et le nettoyer à l'aide d'une brosse à légumes.
2. Le couper en quartiers, retirer les graines et la partie fibreuse, puis le couper en cubes. Réserver.
3. Émincer l'oignon et le faire revenir dans un faitout avec de l'huile d'olive et une pincée du mélange 4 épices pendant quelques minutes.
4. Ajouter le quinoa, le lait végétal et les cubes de potimarron. Mélanger.
5. Laisser mijoter 20 minutes à feu doux en surveillant la cuisson. Le liquide doit être absorbé, le quinoa et le potimarron doivent être tendres.
6. Ajouter les dés de jambon et les dés de fromage, mélanger et servir chaud !



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

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'Hauouza
02 85 29 29 69

FENOUIL ANTARÈS
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Giratoire de César
02 43 78 93 82