



Quinoa végétarien au curry.

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 oignon finement haché;
- 1 petit piment épépiné et finement haché ;
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 310 ml (1 1/4 tasse) de quinoa ;
- 310 ml (1 1/4 tasse) d'amandes grossièrement hachées ;
- 2 gousses d'ail finement hachées ;
- 1 cuillère à café de curry ;
- 1 cuillère à café de garam masala ;
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu ;
- 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes ;
- 500 ml (2 tasses) de courge musquée, pelée, épépinée et coupée en dés ;
- 1 l (4 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets ;
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés ;



- De la coriandre fraîche ciselée ;
- Sel et poivre.

Dans une casserole, faites dorer l'oignon et le piment dans l'huile d'olive. Ajoutez le quinoa, les amandes et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail, les épices et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant.

Ajoutez le bouillon et les dés de légumes. Portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter doucement de 12 à 15 minutes. Retirez du feu, mélangez délicatement et laissez reposer à couvert 5 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé tout le liquide. Rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de coriandre et servez aussitôt.