



QUINOA ET LÉGUMES AU FOUR

Avec des amandes, du yaourt et de la coriandre fraîche



CABRIZ BRANCO

Le Cabriz branco est un blanc rond et ample qui se marie très bien avec les multiples saveurs de ce plat. Même avec la coriandre !



Yaourt maigre *



Coriandre fraîche *



Dés de courge *



Poivron rouge



Poivron jaune



Amandes



Orange



Quinoa



Cannelle



Coriandre moulue

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Voici une recette qui regorge de légumes, par exemple la courge et le poivron. Prédécoupée, elle est cuite au four en même temps que le poivron. Le quinoa est assaisonné à la cannelle et à la coriandre. Et l'orange apporte une touche de fraîcheur à l'ensemble.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, casserole avec couvercle, bol et saladier.

Recette de **quinoa et légumes au four** : c'est parti !



1 CUIRE LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Taillez les **poivrons** en gros morceaux. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **morceaux de poivron et de courge** avec de l'huile d'olive, salez et poivrez, puis enfournez 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, concassez les **amandes**. Lavez soigneusement l'**orange**. Râpez l'écorce de l'**orange** à l'aide d'une râpe fine et pressez-en le jus. Ciselez la **coriandre**.

★ CONSEIL

Si vous êtes pressé, coupez le poivron en petits morceaux et faites-le cuire avec les dés de courge dans une poêle pendant 10 à 15 minutes. Les légumes peuvent rester un peu croquants.



3 GRILLER

Faites chauffer la casserole à feu vif et faites-y griller les **amandes** à sec. Ensuite, réservez.



4 CUIRE LE QUINOA

Mettez la casserole sur feu doux, ajoutez le **quinoa**, la **cannelle**, la majeure partie de la **coriandre moulue** et ½ cc de **zeste d'orange** par personne, puis remuez 1 minute. Ajoutez le bouillon et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu d'eau. Égouttez et égrenez à la fourchette. Ensuite, laissez évaporer sans couvercle.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un bol, mélangez le **yaourt** avec le reste de **coriandre moulue**, ¼ cc de **zeste d'orange** par personne, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport en calories, utilisez tout le quinoa du sachet et ajustez la quantité de bouillon en proportion.



6 SERVIR

Dans un saladier, mélangez le **quinoa** avec les légumes cuits au four, le vinaigre balsamique blanc, 2 cs de **jus d'orange** par personne et la moitié de la **coriandre**. Au besoin, rectifiez l'assaisonnement avec de l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez avec la **sauce au yaourt** et le reste de **coriandre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Dés de courge (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Amandes (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Orange (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (branches) 23) *	4	8	12	16	20	24
Quinoa (g)	50	100	150	200	250	300
Cannelle (cc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Coriandre moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Yaourt maigre (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes* (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2121 / 507	345 / 83
Lipides (g)	24	4
Dont saturés (g)	3,2	0,5
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	15,6	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,2	0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes, 22) autres noix et 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 15 | 2017

