Quinoa aux légumes rôtis

Quinoa moelleux, légumes rôtis au four et graines de sésame.

45 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

200 g	Quinoa
400 g	Courge butternut
2 piece	Poivron rouge
250 g	Brocoli
2 cs	Huile d'olive
10 g	Graines de sésame
400 ml	Eau
3 g	Sel de table

Préparation

1. Rôtissez courge, poivrons et brocoli en morceaux avec l'huile, 25 minutes à 200 °C.
   25 min 200 °C
2. Cuisez le quinoa rincé 12 minutes dans l'eau salée.
   12 min
3. Mélangez et parsemez de graines de sésame.

Conseils

Rincez le quinoa pour retirer son amertume.

Conservation

3 jours au frigo.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**341 kcal**
Protéines	**10,9 g**
Glucides	**52,1 g**
dont sucres	**5,8 g**
Lipides	**11,6 g**
dont saturés	**1,6 g**
Fibres	**8,7 g**
Sel	**0,8 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Sésame

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/quinoa-aux-legumes-rotis/