

# Quinoa à la tomate



## Ingrédients nécessaires

échalotes hachées : 5cc  
bouquet garni : 5cc  
tomates pelées au jus : 400g  
quinoa : 240g  
étorki : 100g  
huile : 2cs  
poivre : 1 pincée(s)  
aubergine : 1  
sel : 1 pincée(s)

## Préambule

Amateur de légumes ou d'un plat végétarien plein de saveur, le quinoa à la tomate va ravir tes papilles ! Savais-tu que le quinoa provenait de la tribu des Cyclolobae, et était cultivé pour ses graines riches en protéines ?

### ATTENTION :

*Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.*

## Etape 1

Fais bouillir 2 litres d'eau salée dans une grande casserole.



## Etape 2

Lorsque l'eau bout, verse dedans ton quinoa et laisse cuire pendant 12 minutes. Remue de temps en temps.



### Etape 3

Coupe tes aubergines en morceaux après les avoir rincées. Fais-les revenir à la poêle dans l'huile.



### Etape 4

Ajoute les tomates, le sel, le poivre, le bouquet garni et les échalotes. Fais cuire tout cela pendant 6 minutes.



### Etape 5

Retourne les aubergines et ajoute l'étorki. Fais cuire à nouveau 6 minutes.



### Etape 6

Egoutte le quinoa à l'aide d'une passoire fine. Cela s'appelle un "chinois".



### Etape 7

Sers le quinoa et la garniture séparément. Bon appétit !

