

Quinoa à la grecque



Tortilla de quinoa



Tortilla de quinoa

INGRÉDIENTS

4

- 150 g de quinoa
- 1 oignon
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 4 œufs
- 4 branches de persil et 30 brins de ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le quinoa dans 2 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le quinoa et le rincer à l'eau froide.
3. Casser les œufs et les battre en omelette, ajouter le persil, la ciboulette, du poivre et une pincée de sel.
4. Mélanger les œufs et le quinoa cuit.
5. Eplucher et hacher l'oignon.
6. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon.
7. Verser le mélange œufs et quinoa dans la poêle avec les oignons.
8. Cuire à feu très doux et sans mélanger.
Eventuellement, couvrir la poêle d'un couvercle pour mieux répartir la chaleur et bien cuire le dessus de la tortilla.
9. Servez accompagné d'une salade, ou de légumes froids ou chauds.

Valeurs nutritionnelles par portion :

| Energie | Matières grasses | Glucides | Fibres | Protéines |
|---------|------------------|----------|--------|-----------|
| 299kcal | 17g | 23g | 4g | 12g |

Quinoa à la grecque

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de quinoa
- 1 poivron jaune
- 1 concombre
- 3 tomates
- 12 olives noires
- 1 petit oignon rouge
- 1 paquet de fêta
- 4 c. à s. d'huile de colza
- Le jus d'1 citron
- 30 brins de ciboulette
- 4 branches de menthe
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le quinoa dans 2,5 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le quinoa, rincer à l'eau froide et réserver.
3. Laver le poivron, le concombre et les tomates puis les couper en dés.
4. Eplucher et hacher l'oignon.
5. Hacher la ciboulette et la menthe.
6. Presser le citron.
7. Couper les olives en fines lamelles.
8. Emiettez la fêta.
9. Mélanger le quinoa, les légumes, la fêta, les olives, le jus de citron, l'huile de colza, l'oignon et les herbes fraîches.
10. Rectifier l'assaisonnement
11. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer le quinoa par un autre féculent complet (pâtes, riz, blé, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

| Energie | Matières grasses | Glucides | Fibres | Protéines |
|---------|------------------|----------|--------|-----------|
| 500kcal | 26g | 44g | 9g | 18g |

