

## Quinoa au potiron

### Ingrédients pour 4 personnes

2 verres de quinoa

1 verre d'eau bouillante

400 g de potiron

1 oignon

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de persil haché

sel, poivre

### **Progression**

Peler et émincer finement l'oignon.

Eplucher et couper la chair du potiron en petits dés.

Cuire le quinoa.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faire suer l'oignon.

Ajouter les dés de potiron et laisser cuire 10 minutes en mélangeant bien.

Ajouter le verre d'eau bouillante puis saler et poivrer. Laisser mijoter jusqu'à ce que les dés de potiron soient tendres.

En fin de cuisson, ajouter le persil haché et le quinoa égoutté.

