

## **Poêlée de quinoa**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

2 verres de quinoa

4 verres d'eau

2 oignons

2 courgettes

2 tomates

fromage râpé

huile d'olive

curry

### **Progression :**

Cuire la quinoa dans une casserole (1 verre de quinoa pour 2 verres d'eau).

Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter dans la poêle la courgette coupée en lamelle, et la tomate en morceaux.

Saupoudrer la poêlée de curry.

Couvrir et laisser mijoter 10 min.

Ajouter la quinoa aux légumes et le fromage râpé. Bien mélanger.