

QUINOA ET POIS-POIS

IG bas, riche en fibre et protéine

PRÉPARATION

PÂTE

- Dans une grande casserole d'eau chaude bouillante, plonger le quinoa et les faire cuire pendant 10 à 15 minutes. Les égoutter et réserver.

- Dans une poêle, faire chauffer l'huile, puis ajouter l'oignon et la carotte et faire cuire pendant 5 minutes.

- Ajouter les pois chiche, et les petits pois, du sel et du poivre.

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et déguster !!!

PRÉPARATION : 5 min

CUISSON : 15 min

INGRÉDIENTS

2 personnes

- 200g de Quinoa
- 1 petite boîte de petits pois
- 1 petite boîte de pois chiche.
- 1 oignon
- 1 carotte coupée en petits dés
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza.



ASTUCE 1 : préparer des pois chiche frais en grande quantité et vous en aurez pour la semaine !



ASTUCE 2 : coriandre et menthe sont les bienvenues.