



Simple et rapide: Quinoa doré au four

Pas envie de cuisiner après l'entraînement? Ce plat est la solution idéale: frais, sain et prêt en seulement 20 minutes. Parfait pour préparer les repas à l'avance, que ce soit la veille au soir ou juste après le petit-déjeuner

Quantité:

Recette pour 3 à 4 portions

Ingrédients:

- > 200 g de quinoa
- > 1 cuillère à café de curcuma
- > Sel
- > Légumes de ton choix (p. ex. carottes, brocolis, oignons nouveaux, ail, tomates séchées, aubergines)
- > 150 g de tofu fumé
- > Huile d'olive
- > Poivre
- > En option pour la garniture: roquette, graines de grenade, graines de tournesol

Préparation:

1. Cuire le quinoa: laisser cuire avec le curcuma et le sel pendant 10 à 15 minutes. Rincer ensuite à l'eau froide.
2. Couper les légumes: couper les légumes et le tofu en petits morceaux.
3. Mélanger: dans un saladier, mélanger le quinoa, les légumes et le tofu avec l'huile d'olive, le sel et le poivre
4. Cuisson: répartir sur une plaque de cuisson et enfourner 15 à 20 minutes à 180 °C jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré.
5. Garniture: décorer avec la roquette ainsi que les graines de grenade et de tournesol – c'est prêt!