

Pilaf de quinoa, patate douce et petits pois



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.048	Bouillon de légumes BIO en boîte 1 kg KNORR	0027623
2 litres	Eau	~
0.02	Graine de sésame doré en sachet 500 g ESPIG	0245104
0.075	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.02	Moutarde forte de Dijon en seau 5 kg VALTONIA	0024030
2 PCE	oignon moyen	~
PM	Paprika doux en sachet 1 kg CARAVELLE	0133845
0.6	Patate douce	~
0.6	Petits pois extra fins à l'étuvée en boîte 5/1 EPISAVEURS	0025098
PM	Poivre blanc moulu en sachet 1 kg DUCROS	0045638
1 PCE	poivron rouge	~
0.6	Quinoa blanc en sac 2,5 kg SABAROT	0203589
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254

Étapes de préparation

- 1 Reconstituer le bouillon de légumes selon les recommandations de l'industriel. Laver le quinoa à grande eau dans une passoire étamine, jusqu'à ce que l'eau cesse de mousser. Préparer la patate douce en petits dés de 1 cm de côté maximum, émincer le poivron et hacher l'oignon.
- 2 Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive et y jeter l'oignon haché. Faire

- 2 revenir 5 minutes environ. Ajouter les dés de patates douces et le poivron. Au bout de 2 minutes, ajouter le quinoa bien égoutté et le paprika. Couvrir de 2 volumes de bouillon de légumes.
- 3 Couvrir et enfourner à 200°C pendant 20 minutes.
- 4 A la sortie du four, ajouter les petits pois égouttés, avec la moutarde et les graines de sésame dorées. Mélanger délicatement. Vérifier et corriger l'assaisonnement.
- 5 Recouvrir et laisser finir de gonfler le quinoa et se réchauffer les petits pois, pendant au moins 5 minutes. Servir encore bien chaud.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Pays d'Oc Merlot rouge IGP en bouteille 75 cl LES HAUTS DE FONTEY