

Recette de quinoa en couscous de la mer bio

« Une recette revisitée et plus légère avec le quinoa Jardin BiO »

Ici, la recette du couscous est totalement revisitée. Cette recette à base de quinoa et de fruits de mer vous fera voyager léger.

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation 15 mn

👤 Nombre de personnes 4 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile

Les + recettes



Entrée

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 200g de quinoa minute Jardin BiO
- 600g de filet de poissons blancs (merlu, roussette, lotte...)
- 2 carottes
- 1 cuillère à café d'ail déshydraté
- 1 cuillère à café d'oignon déshydraté
- 100g de pois chiches Jardin BiO
- 1 cuillère à soupe de jus de citron Jardin BiO
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 cuillère à soupe d'épices mélange couscous
- Sel de Guérande Jardin BiO
- Poivre Jardin BiO

Etapes de préparation

- 1 Mélanger quinoa, sel, poivre et le mélange épices couscous.
- 2 Tailler les carottes en dés. Couper les poissons en tronçons et arroser du jus de citron.
- 3 Chauffer l'huile dans une casserole pour y faire le quinoa 2 min. Ajouter carottes, oignon et laisser suer 5 min en remuant régulièrement. Mouiller avec 400mL d'eau, couvrir et laisser cuire 5 min.
- 4 Ajouter alors ail, les pois chiches, les filets de poissons et cuire encore 10 min.
- 5 Servir le quinoa recouvert de poisson.
- 6 Astuce : pour être meilleur, le quinoa doit rester légèrement humide, ajouter un peu d'eau et remuer bien si ce n'est pas le cas.