

Wok de légumes croquants et quinoa

POUR 6 PERSONNES



100 g de quinoa
1 oignon
2 carottes
1 à 2 pomme de terre
1 brocoli
1 sucrine ou 1 salade
1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café de miel
1 c. à soupe de vinaigre de vin
Pistaches grillées salées
Persil ou Coriandre fraîche
Huile d'olive, fleur de sel

Epluche, lave et taille les carottes Dans une casserole d'eau salée froide, verse le quinoa et laisse-le cuire 12/15 minutes à feu moyen (suivant les instructions. Au terme de la cuisson, ne le rince pas. Réserve. Pèle et cisèle l'oignon et fais-le revenir sans coloration dans un wok ou une sauteuse avec un trait d'huile d'olive. Pèle et coupe les carottes en deux dans la longueur, puis en rondelles d'1,5 cm d'épaisseur. Fais de même avec les pommes de terre. Ajoute-les légumes dans le wok, mélange, verse un filet d'huile d'olive, mélange de nouveau. Ajoute un peu d'eau et couvre. Laisse cuire 10 minutes. Détaille le brocoli ou le chou-fleur en fleurettes, intègre-les dans le wok et laisse cuire encore 10 minutes.

Coupe la sucrine ou une autre salade en fines lamelles d'1,5 cm de large. Réserve.

Dans un petit bol, mélange la sauce soja, le miel et le vinaigre de vin. Déglace le wok de légumes avec la sauce, puis ajoute le quinoa. Bats les œufs en omelette, verse-les à travers une passette au-dessus du wok de légumes en mélangeant bien.

Repartis les légumes dans les assiettes, ajoute la sucrine. Parsème de cacahuètes concassées et de quelques feuilles de coriandre.