



LES RECETTES DU NID!

Par Luiza de S. Oliveira

Recettes pour quatre personnes

LENTILLES, QUINOA, CHOU ET ÉPINARDS - Vegan et sans gluten

Ingrédients:

Pour les lentilles au laurier:

- 1 tasse de lentilles
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 feuilles de laurier
- 2 tasses d'eau
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre pour l'assaisonnement

Pour la quinoa:

- 1 tasse de quinoa
- 2 gousses d'ail pressées
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 et demi tasse d'eau
- Sel pour l'assaisonnement

Pour le chou et les épinards piquants:

- 1 tête de chou frisé coupé
- 100 gr d'épinards
- 1 oignon émincé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de piment piquant en poudre
- Sel et poivre pour l'assaisonnement

Recette:

Lentilles au laurier

1. Bien rincer les lentilles et les égoutter
2. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail, puis l'oignon
3. Une fois l'oignon doré, ajouter les lentilles, l'eau, les feuilles de laurier et le poivre
4. Faire mijoter à feu moyen jusqu'à ébullition puis continuer la cuisson à feu doux
5. Laisser cuire les lentilles avec un couvercle semi-fermé pendant environ 15-20 min ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajouter le sel en fin de cuisson

* Il s'agit d'une recette de base. Vous pouvez ensuite utiliser les lentilles pour faire un steak végétarien par exemple.

Le quinoa

1. Bien rincer le quinoa et l'égoutter
2. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail
3. Une fois l'ail doré, ajouter le quinoa, le chauffer un peu avant d'ajouter l'eau et le sel
4. Cuire pendant 20 minutes à feu doux avec un couvercle semi-fermé
5. Retirer la casserole du feu et laisser reposer pendant 5-10 minutes avec le couvercle fermé.

* Il s'agit d'une recette de base. Vous pouvez manger le quinoa en salade avec des herbes fraîches (menthe, coriandre) en y ajoutant du citron et des légumes selon vos envies

Chou et épinards piquants

1. Laver les épinards et le chou et les égoutter
2. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon et le piment en poudre
3. Laisser l'oignon dorer et ajouter d'abord le chou
4. Cuire pendant 6 minutes en mélangeant toutes les 2 minutes
4. Ajouter les épinards et cuire 3 minutes avant de saler et poivrer
5. Servir de suite

Bon appétit!