

## UNE RECETTE DE REPAS SANS GLUTEN



### INGREDIENTS

Pour 4 personnes

250 g de quinoa (blanc ou brun)

2 tomates

2 courgettes

1 oignon

Huile d'olive

1 litre de bouillon de légumes

Sel et poivre

### COMMENT FAIRE

Lavez les tomates, épluchez les courgettes, pelez l'oignon.

Coupez ces légumes et émincez l'oignon.

Ensuite, dans une poêle huilée, faites les revenir et réservez.

Dans le bouillon de légumes, faites cuire le quinoa, jusqu'à absorption du bouillon. En principe, le quinoa cuit en 15 mn environ mais notez que le bio nécessite 5 mn de plus.

Dressez le quinoa dans les assiettes avec les légumes dessus.

Pour accompagner ce plat, je fais revenir des escalopes de poulet à la poêle bien chaude que je coupe en dés.