

Gratin de quinoa et de légumes

Réconfortant et coloré, ce gratin de légumes et de quinoa saura vous ravir. Avec le fromage fondu, moelleux et craquant sur les côtés, ce plat est irrésistible.



Végétarien



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
35 min



PORTIONS
6

Ingrédients

- 10 mL (2 c. à thé) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 poireau, la partie blanche et vert pâle seulement, haché finement
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 poivron rouge, orange ou jaune coupé en dés
- 10 mL (2 c. à thé) d'assaisonnement aux herbes italiennes
- 250 mL (1 tasse) de quinoa rincé
- 500 mL (2 tasses) de fleurons de brocoli
- 425 mL (1¾ tasse) de bouillon de légumes teneur réduite en sodium
- 250 mL (1 tasse) de maïs en grains
- 175 mL (¾ tasse) de fromage cheddar fort allégé râpé
- 15 mL (1 c. à table) de persil frais, haché

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile à feu moyen et cuire le poireau, l'ail, le poivron rouge et les herbes italiennes pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout devienne ramolli. Ajouter le quinoa, le brocoli et le bouillon. Porter à ébullition, réduire la chaleur, couvrir et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Ajouter le maïs et cuire encore 5 minutes.
2. À l'aide d'une cuillère, transférer le mélange dans un plat allant au four et garnir de fromage râpé et de persil. Mettre dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Trucs

- ✓ Les poireaux doivent être bien lavés. **Couper les racines** et les feuilles vertes foncées, **couper le poireau en deux sur la longueur** et bien laver.
- ✓ Les **petits chefs** peuvent vous aider à mettre le mélange dans le plat allant au four et le garnir de **fromage et de persil**.
- ✓ **Prenez de l'avance.** La veille, faites l'étape 1 et la première partie de l'étape 2 puis mettre au réfrigérateur. Le lendemain, vous n'avez qu'à le mettre au four de 5 à 10 minutes de plus.
- ✓ Faites changement ou faites à votre tête : **changez le brocoli pour du chou fleur, mettez des petits pois au lieu du maïs**, amusez-vous!
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

