

GRATIN DE QUINOA



1 tasse de quinoa non cuits, rincés et égouttés
légumes de votre choix (moi 1 oignon, haché finement)
1 gousse d'ail
1 tasse de fromage de votre choix (moi du mouton noir)
1/2 tasse de lait
1 oeuf
2 tasse eau ou bouillon
sel et poivre au goût
huile d'olive

-Faire revenir les légumes dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce que partiellement translucide.

-Ajouter le quinoa (rincé) et le faire griller pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que opaque.

-Ajouter le liquide (eau ou bouillon). Ajouter les assaisonnements, sel et poivre . Baisser le feu et laisser mijoter pendant 10-12 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

-Dans un bol, fouetter ensemble le lait, les œufs et le fromage râpé. Verser dans le mélange de quinoa et mélanger. Verser dans un moule graissé et couvrir de chapelure ou de fromage .

-Cuire au four à 350 F pendant 30-35 minutes.

Publier par ***Le coin recettes de Jos***

(Source: Spill the beans)