

MES PETITS PLATS

MES PETITS PLATS

AU NATUREL
AU NATUREL

légumes & céréales

Gratin de quinoa et blé germé au curry

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

200 g de quinoa, 4 œufs, 2 oignons, 1 poignée de blé germé, 1 cuil. à café de curry en poudre, quelques olives noires, 2 cuil. à café de ciboulette, origan ou basilic ciselés, comté râpé (facultatif), sel, poivre

Faites cuire le quinoa (voir page 85). Battez les œufs en omelette, salez légèrement.

Epluchez les oignons, coupez-les en fines lamelles ou hachez-les. Faites-les revenir 5 min avec un peu d'eau, ajoutez le quinoa, le curry et faites chauffer environ 5 min sur feu doux.

Préchauffez le four à 200° C (th. 6-7).

Dans un plat allant au four, mélangez les graines de blé germé, les œufs battus, les olives coupées en morceaux et, au choix, la ciboulette, le basilic ou l'origan. Lorsque le quinoa et les oignons sont bien chauds, ajoutez-les ainsi que le fromage râpé si vous le souhaitez.

Mélangez à nouveau et faites cuire environ 10 min au four. Servez aussitôt.

Conseil Vous pouvez servir ce gratin avec une purée de courgettes, de brocolis, de haricots verts ou encore un coulis de tomates fraîches. La graine de blé germée a un goût légèrement sucré qui contraste avec le curry.

Vin Un gewurztraminer.

blé germé

Mes petits plats au Naturel, livre téléchargé sur e-presse.fr

Auteurs du livre : Catherine MANDIGON et Patricia RIVECCIO