

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Quorn aux poivrons et quinoa

Pour 4 couverts :

- 400g de quorn en dés
- 250g de quinoa
- 4 poivrons (2 verts et 2 rouges)
- 1 oignon
- 250ml de coulis de tomate
- 1 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- Paprika
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper les poivrons en lanières, émincer l'oignon.
- Cuire le quinoa dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Mélanger la farine et le paprika (1 c. à café) pour y rouler les dés de quorn. Dans une poêle bien chaude, dorer les dés de quorn avec 1 c. à soupe d'huile. Réserver.
- Chauffer 1 c. à soupe l'huile dans une poêle et y faire suer les oignons.
- Ajouter les poivrons puis le coulis de tomates, assaisonner et cuire environ 15 minutes.
- Incorporer le quorn et cuire encore quelques minutes.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste