



Curry de quinoa et de maïs

 En deux mots :

Un curry végétarien et même végétalien-végan, super rapide à réaliser, plein de couleur et de saveurs pour un maximum de plaisir.

Et en plus, il est parfait pour se faire du bien, le mélange légumes et céréales apportant pleins de nutriments dont notre organisme a besoin pour fonctionner tout au long de la journée.

Pratique, il peut être emporté partout. En pique nique où il peut être mangé à température ambiante ou bien au boulot où il peut être réchauffé.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 60 g de quinoa
- ▶ 70 g de maïs
- ▶ 1 demi- d'oignon
- ▶ 1 demi- de poivron rouge
- ▶ 100 g de carotte
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 25 cl d'eau
- ▶ 0,5 cuillère à café de curry
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir

Instructions

Peler et ciseler l'oignon, réserver.

Peler et couper les carottes en brunoise (petits dés), réserver.

Laver et couper le poivron rouge en brunoise, réserver.

Faire revenir à feu doux les légumes dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 5 minutes.

Ajouter le quinoa et le maïs dans la casserole, mélanger.

Ajouter l'eau dans la casserole et mélanger (environ deux fois le volume de quinoa en eau).

Saler et poivrer, ajouter le curry et mélanger.

Couvrir et laisser cuire à feu doux environ 25 minutes, surveiller la cuisson, s'il manque de l'eau en rajouter un petit peu .

Rectifier l'assaisonnement pour que le plat soit épicé et salé à votre goût.

Astuces :

Il est possible de trouver certains légumes toute l'année, c'est le cas de la carotte mais pas du poivron qui est disponible si on respecte le cycle saisonnier de juin à octobre. Le reste de l'année pourquoi se priver, les poivrons surgelés peuvent avantageusement remplacer les frais.

Le quinoa est cuit lorsque les grains ont éclaté (s'il y a encore un peu d'eau au fond de la casserole alors que le quinoa est cuit, enlever le couvercle et laisser l'eau résiduelle s'évaporer en continuant à faire cuire à feu doux).

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.