



QUINOA AUX FÈVES , PETITS POIS ET OEUFS

One pot quinoa plat complet avec féculent , légumes , fromage et oeuf .
une variante des "one pot " sans gluten , toutes les variantes sont possibles ;
L'intérêt tout cuire dans un même Pot pour gagner du temps .

 15 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de quinoa, cru et rincé !
- 200 grammes de petits pois, crus ou surgelé
- 100 grammes de fève, pelées , surgelées ou fraîches
- 1 oignon haché
- 1/2 sachet moyen de feta AOP [95 g]
- 4 unités grande [L] d'oeuf ou compter 1 à 2 oeufs par personne
- 20 grammes de herbes aromatiques fraîches [aliment moyen]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez le quinoa et les légumes surgelés ou frais dans la marmite, salez, poivrez et versez 2 fois le volume de quinoa en eau froide . Couvrez et faites cuire 15 min jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- 2° Cassez les oeufs dans 4 petits creux. Ajoutez la feta et passez sous le grill du four 5 min pour cuire les oeufs [blanc pris et jaune coulant] . Parsemez de ciboulette et servez .
- 3° Ce plat peut se préparer à l'avance et mettre au dernier moment au four avec les oeuf et la feta . On pourra augmenter l'apport des oeufs si activité sportive avant .
- 4° Plat sans gluten .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [254 g]	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	10 g	25 g	51 %
GLUCIDES	17 g	44 g	17 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
SODIUM	122 mg	309 mg	13 %