

ONE POT QUINOA EPINARD PATATE DOUCE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de patate douce, crue
- 200 grammes d'épinard, cru
- 50 grammes de quinoa, cru
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté [3 g]
- 10 grammes de noix de cajou, grillée, non salée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez puis émincez l'échalote et l'ail. Pelez la patate douce et coupez-la en cubes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et l'échalote, les épinards frais et la patate douce. Laissez revenir pendant 3 minutes. Versez ensuite l'eau, le cube de bouillon de légumes et le quinoa. Couvrez et baissez à feu doux-moyen. Laissez cuire environ 12 minutes (jusqu'à ce que le quinoa soit cuit). Remuez plusieurs fois au cours de la cuisson. Servez et ajoutez les noix de cajou sur le dessus.
- 2° Épluchez puis émincez l'échalote et l'ail. Pelez la patate douce et coupez-la en cubes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et l'échalote, les épinards frais et la patate douce. Laissez revenir pendant 3 minutes. Versez ensuite l'eau, le cube de bouillon de légumes et le quinoa. Couvrez et baissez à feu doux-moyen. Laissez cuire environ 12 minutes (jusqu'à ce que le quinoa soit cuit). Remuez plusieurs fois au cours de la cuisson. Servez et ajoutez les noix de cajou sur le dessus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (397 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	391 kcal	20 %
PROTÉINES	4 g	17 g	34 %
GLUCIDES	15 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	52 %
SODIUM	169 mg	673 mg	28 %