



CURRY DE QUINOA

 10 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de quinoa, cru
- 3 unités moyennes de poivrons multicolores, cru (555 g)
- 40cl de lait de coco
- 150 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 2 cuillères à soupe de curry, poudre
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile neutre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites saisir 10 minutes dans la poêle les poivrons émincés avec 3 cuillère à soupe d'huile neutre.
- 2° Ajoutez le lait de coco, le curry, 3 verres d'eau (30cl) et portez à ébullition. Versez le quinoa et faites cuire 10 minutes à feu doux en remuant.
- 3° Ajoutez les pousses d'épinards, mélangez, laissez le quinoa gonfler quelques minutes.
- 4° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (312 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	493 kcal	25 %
PROTÉINES	4 g	12 g	23 %
GLUCIDES	12 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	10 g	30 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	18 g	91 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	38 %
SODIUM	16 mg	51 mg	2 %