

PETITS FARCIS AU CHILI ET QUINOA

Ingrédients pour 2

2 champignons de Paris à farcir ou des gros shiitakés

2 navets

2 oignons rouges

2 pommes de terre moyennes

1 cas d'huile d'olive

Sel, poivre

Zaatar ou herbes de Provence

Coriandre ou persil

1 cas de levure maltée

Le reste de chili pour farcir les légumes

100g de quinoa cru

Étapes :

Faire cuire les légumes sur le tamis du vitaliseur.

Une fois cuits et refroidis préparez les légumes.

Coupez une petite lamelle sous le fond des navets afin qu'ils tiennent à plat sans rouler.

Découpez le chapeau et creusez avec une cuillère.

Faites en de même avec les oignons et les pommes de terre.

Otez les pieds des champignons.

Farcissez les légumes avec le chili.

Disposez les légumes farcis dans un plat à gratin. Ajoutez un filet d'huile d'olive, les herbes sèches,

Faites cuire à 180 degrés pendant 15 min environ.

Faites cuire le quinoa préalablement rincé dans un trio du vitaliseur en le couvrant au ras d'eau.

Cuisson 10 min environ.

Servez le quinoa, les farcis et ajoutez de la salade verte.

Instructions

Faire tremper le quinoa 24h.

Faire cuire les navets, les pommes de terre, les oignons sur le tamis du vitaliseur