

Pilaf de quinoa multicolore

Le quinoa est un des aliments les plus sains sur la planète et contient plein de vitamines, de minéraux et de protéines. Essayez ce pilaf de quinoa multicolore pour un repas tout aussi délicieux que nutritif!

Ingrédients :

200 g (1 tasse) de quinoa blanc préalablement rincé et trempé 1 minute

15 g (2 c. à soupe) de quinoa rouge préalablement rincé et trempé 1 minute

500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes

45 g (1,5 oz / 3 c. à soupe) de beurre

15 (environ) capsules de safran

85 g (3 oz) d'oignon coupé en dés

85 g (3 oz) de carotte coupée en dés

85 g (3 oz) de céleri coupé en dés

85 g (3 oz) de poivron rouge coupé en dés

3 gousses d'ail (40 g / 2 c. à soupe) hachées

85 g (3 oz) de pois verts surgelés

10 ml (2 c. à thé) de thym sec

85 ml (½ tasse) de persil haché

5 ml (1 c. à thé) de sel

1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir

Préparation :

1. Mettre tous les légumes dans le panier du cuiseur à usage multiple et ajouter le beurre. Placer le panier dans le cuiseur à usage multiple, fermer le couvercle, sélectionner le réglage Compote, puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

2. Après l'émission du signal sonore, appuyer sur la touche de mise hors marche (Stop), ouvrir le couvercle, ajouter tous les ingrédients restants à l'exception du persil, refermer le couvercle, sélectionner le réglage White Rice (Riz blanc), puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

3. Après l'émission du signal sonore, ouvrir le couvercle, ajouter le persil, mélanger et servir.