



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

Bol de quinoa aux légumes

Ce **bol de quinoa aux légumes** est un plat d'automne chaud et copieux qui met en vedette des patates douces rôties, des choux de Bruxelles et du quinoa. Il est rempli de nutriments, sans gluten et végétarien, ce qui en fait un repas sain et délicieux. Simple à préparer, il est parfait pour un souper d'automne confortable et sain !

Ingrédients :

- 1 tasse de quinoa biologique
- 2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 patate douce biologique moyenne, pelée et coupée en dés
- 1 tasse de choux de Bruxelles biologiques, coupés en deux
- 1 zucchini biologique, coupée en dés
- 1 poivron rouge biologique, coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé d'ail en poudre
- 1 cuillère à thé de thym séché
- 1/2 cuillère à thé de cannelle
- 1/4 de tasse de graines de citrouille biologiques
- 1/4 de tasse de canneberges séchées biologiques (facultatif)
- Sel et poivre à volonté
- Persil frais pour la garniture





Instructions :

1. **Cuire le quinoa :**

- Rincer le quinoa à l'eau froide.
- Dans une casserole moyenne, porter à ébullition 2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes.
- Ajouter le quinoa, baisser le feu et couvrir. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Mélanger avec une fourchette et mettre de côté.

2. **Rôtir les légumes :**

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Sur une plaque à pâtisserie, mélanger les patates douces, les choux de Bruxelles, le zucchini et le poivron rouge coupés en dés avec l'huile d'olive, l'ail en poudre, le thym, la cannelle, le sel et le poivre.
- Étaler les légumes en une seule couche et les faire rôtir pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-chemin, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

3. **Assembler le bol :**

- Dans un bol, répartir le quinoa cuit, les légumes grillés, les graines de citrouille et les canneberges séchées (le cas échéant).
- Garnir de persil frais et arroser d'un peu d'huile d'olive si désirez.

4. **Servir :**

- Dégustez votre bol de quinoa d'inspiration automnale bien chaud !

Cette recette regorge de fibres, de vitamines et d'antioxydants, ce qui en fait un repas nutritif parfait pour les soirées fraîches de l'automne.