

QUINOA AUX TROIS RACINES & SUPREMES D'ORANGE ET DE PAMPLEMOUSSE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



200 g de quinoa
150 g de betterave cuite
150 g de carotte
150 g de radis noir
3 oranges
1 pamplemousse
1/2 jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel & poivre (ou sirop d'agave)
décor : ciboulette (menthe)

- 1 Rincer le quinoa sous l'eau claire puis le mettre dans une casserole avec 400 g d'eau. Porter à ébullition, couvrir puis baisser le feu et laisser cuire pendant 10 à 15 min. Arrêter le feu et laisser gonfler pendant 5 min.
- 2 Pendant le temps de cuisson, hacher séparément les racines au robot afin d'obtenir une semoule.
- 3 Eplucher les oranges et pamplemousse et les détailler en suprêmes. Réserver le jus.
- 4 Mélanger délicatement le quinoa cuit avec les "semoules" des trois racines.
- 5 Ajouter les jus de citron, d'orange et de pamplemousse, l'huile d'olive (*pas d'huile d'olive dans la version sucrée*). Saler et poivrer (*ajouter le sirop d'agave : environ 6 cuillères à soupe*).
- 6 Servir le quinoa dans des assiettes, décoré des suprêmes d'orange et pamplemousse et de ciboulette ciselée (*menthe*).

Nota : en italique les ingrédients de la version sucrée