



Cocotte de quинori aux petits légumes et pistou



6



45 min



Facile

Ingrédients



200g de quинori



4 carottes fanes



12 radis



4 cébettes



1 fenouil



1 oignon



60g de pignons de pin



1 cube de bouillon
de légumes



1 botte de persil



1 botte de coriandre



8 feuilles de basilic



1 gousse d'ail



Huile d'olive



2 cuillères à soupe
d'huile d'argan



6 cuillères à soupe de
lait d'avoine



Sel / Poivre

Préparation

Étape 1 :

Préchauffer le four à 180°C

Peler et hacher l'oignon blanc puis rincer le quинori

Faire suer l'oignon pendant 2 min dans une cocotte avec de l'huile d'olive

Ajouter le quинori dans la cocotte, verser le bouillon de légumes et mélanger

Étape 2 :

Faire bouillir puis couvrir la cocotte

Cuire au four pendant 15 min

Au terme de la cuisson, sortir la cocotte et égrainer le quинori

Laisser refroidir à température ambiante

Étape 3 :

Eplucher et laver les carottes fanes, les radis, les cébettes et le fenouil

A la mandoline ou avec un couteau économe, tailler tous les légumes en copeaux les plus fins possible et les réserver au frais à l'eau glacée

Étape 4 :

Laver et effeuiller la coriandre, le persil et le basilic

Peler et ciseler la gousse d'ail

Mettre les herbes, l'ail et les pignons de pin dans un mortier

Piler jusqu'à l'obtention d'une pâte puis monter avec l'huile d'argan et le lait d'avoine jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène

Saler, poivrer puis réserver au frais

Étape 5 :

Remettre la cocotte au four à 180°C durant 5 minutes

Égoutter et sécher les copeaux de légumes

Rassembler les copeaux de légumes dans un saladier

Assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre

Étape 6 :

Servir à l'assiette en déposant un lit de quинori, ajouter les copeaux de légumes et présentez le pistou à part

Vous satisfaire chaque jour 