



quinoa aux légumes verts rôtis



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 tasses de quinoa
250 grammes de petits pois, frais, en cosse (pois gourmands ou petits pois surgelés)
1 brocoli (en fleurettes)
1 poignée de choux de Bruxelles (nettoyés)
1 oignon rouge (en rondelles)
1 boîte de pois chiches (égouttés)
huile d'olive
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 bouquet de persil plat (ciselé)
1 poignée de noisettes (concassées)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Préparez le quinoa selon les indications sur l'emballage.
- 2.** Blanchissez les petits pois (pois gourmands ou petits pois surgelés) dans de l'eau salée, puis égouttez-les.
- 3.** Faites griller le brocoli, les choux de Bruxelles, l'oignon et les pois chiches dans une barquette en aluminium sur le barbecue avec un filet d'huile d'olive, le paprika fumé, du sel et du poivre.
- 4.** Versez le quinoa dans un saladier. Ajoutez les petits pois et les légumes grillés.
- 5.** Garnissez de persil et de noisettes. Aspergez-le d'un peu d'huile d'olive.