



Quinoa aux carottes, raisins et pignons de pin



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

200 grammes de quinoa
75 grammes de raisins
2 cuillères à soupe de pignons de pin
1 carotte (grande)
2 cuillères à soupe de miel liquide
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Rincez le quinoa. Comptez 2 portions d'eau pour 1 portion de quinoa. Plongez le quinoa dans l'eau bouillante. Baissez le feu et faites encore cuire un quart d'heure à couvert. Retirez le quinoa du feu.
- 2.** Faites chauffer un peu d'eau juste avant le point d'ébullition. Mettez les raisins dans un bol et recouvrez-les d'eau. Faites macérer un maximum de cinq minutes. Veillez à ce que l'eau ne soit pas trop chaude. Vos raisins seront ainsi tendres et savoureux.
- 3.** Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés. Retirez-les de la poêle dès qu'ils ont pris la couleur souhaitée. En effet, la poêle est encore chaude et ils risqueraient de brûler.
- 4.** Épluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles. Mettez-les dans un mixeur avec le miel et l'huile de sésame. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Attention : l'huile de sésame a un goût prononcé. N'en ajoutez pas trop !
- 5.** Mélangez les carottes et le quinoa. Décorez de raisins et de pignons de pin. Salez et poivrez.