


POÊLÉE DE LÉGUMES DU SOLEIL AU QUINOA ET À LA FETA

Préparation	10min
Cuisson	125min
Total	35min
Part(s)	2 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

125 g de quinoa	200 g de champignon de Paris
200 g de feta	4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon rouge	3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
200 g de courgettes	Assaisonnement pour pâtes FUCHS
200 g de poivron	1 pincée de sucre

Préparation :

1. Laver le quinoa, le faire mijoter 15 minutes, puis le laisser refroidir.
2. Pendant ce temps, préparer les légumes. Laver et émincer en lamelles les courgettes et les poivrons. Nettoyer les champignons et les découper en quartiers. Éplucher l'oignon et le tailler en fines rondelles. Découper la feta en dés grossiers. Réserver l'oignon et la feta au frais.
3. Dans une poêle, saisir progressivement dans l'huile d'olive les légumes. Les déposer dans un saladier. Ajouter l'assaisonnement pour pâtes, le vinaigre de vin et une pincée de sucre. Pour les amateurs de piquant, incorporer quelques flocons de piment.
4. Mélanger les légumes et le quinoa et garnir de dés de feta et de rondelles d'oignons.

