



Quinoa aux carottes et céleri pomme au curcuma

1 tasse de quinoa (taille mug)

Rincer et faire revenir doucement dans une casserole sans corps gras
Ajouter de l'eau à couvert, cuire 5mn et laisser gonfler 10 min.

1 gros oignon émincé

1 tasse de carottes émincées

1 petit céleri boule coupé en petits morceaux

1 cm de curcuma

1 cm de gingembre (selon goût)

Détaillés en fins morceaux

Curry, paprika, sel de mer, poivre

Braiser les légumes ensemble dans une poêle, puis ajouter au quinoa avec un peu de sel de mer Herbamare ou bouillon bio sans maltodextrine et épices selon goût.

Pour un repas du soir complet, équilibré en vitamines et minéraux et acides gras essentiels accompagner cette recette d'une salade en entrée ou crudités avec dip.

Si les légumes crus sont mal digérés le soir, privilégier des légumes cuits à la vapeur douce (haricots, betterave rouges, choux fleurs, brocoli etc...) Ajouter 1CS d'huile végétale de première pression à froid directement dans l'assiette (Colza, Cameline, Quintuor, Chanvre, par ex.)

Recettes adaptée de Myriam Matouschek

