Tablettes quinoa-lentilles corail et légumes épicés

BERRY GRAINES
Supergraines alimentaires

Recette : x12

250g de mélange quinoa-lentilles corail, 2 carottes, 1 courgette, 1 oignon, 4 œufs, 30g de crème de soja, 1c.a.S d'huile d'olive, 130g de farine T110, 1c.a.S mix épices (ou utiliser un mélange de curcuma curry, paprika..), sel et poivre. Se munir d'un moule avec compartiments (carrés ou rectangulaires).

- Faire cuire le mélange quinoa-lentilles corail dans l'eau bouillante pendant 6mn. Egoutter et laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 180°.
- Eplucher les carottes et l'oignon. Les râper ainsi que la courgette à l'aide d'une mandoline (en position julienne).
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faire revenir 10mn les légumes ensemble.
- Dans un grand saladier, battre les œufs avec l'huile et la crème de soja.
- Ajouter la farine complète et les épices.
- Assaisonnez de sel et de poivre.
- Incorporer les légumes et le mélange quinoa-lentilles corail. Bien mélanger.
- Remplir les différents compartiments du moule.
- Faire cuire 20mn à 180°c
- Laisser tiédir avant de démouler
- Servir chaud ou froid avec une salade ou des crudités

Recette faite par : Chez Steph
Atelier Guy Demarle