En Bolivie, Oscar et Sacha ont appris à cuisiner...

la soupe de quinoa



Ingrédients

- 100 G DE QUINOA
- DES LÉGUMES COUPÉS EN PETITS MORCEAUX (à adapter selon les goûts) : 1 MORCEAU DE BUTTERNUT, 2 CAROTTES, 3 POMMES DE TERRE, 1 OIGNON, UN PEU DE BROCOLIS
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- PERSIL, SEL ET POIVRE

1. Avec un adulte, fais chauffer l'huile dans un grand faitout. Ajoute l'oignon et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoute les autres légumes et fais-les revenir pendant 5 à 10 minutes en mélangeant régulièrement.
3. Rince le quinoa, puis ajoute-le dans la casserole. Mélange pendant 1 minute.
4. Verse 300 ml d'eau et porte à ébullition. Baisse le feu, couvre et laisse cuire environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que le quinoa et les légumes soient bien tendres.



5. Ajoute le persil, une pincée de sel et un peu de poivre.

Miam !