

Quinoa à l'orientale avec sauce tahini

durée totale **80 min.** 20 min. temps de préparation 60 min. temps de préparation 20 min. temps de repos

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour le quinoa:

600 g	de pommes acidulées, coupées en dés
5 ml	de jus de citron
500 ml	de jus d'orange fraîchement pressé
600 g	de quinoa (ou de millet)
40 ml	<u>Fermentation naturelle sauce soja à teneur en sel réduite Kikkoman</u>
50 ml	d'huile de colza ou d'huile d'olive
6 g	d'ail, finement haché
200 g	de poireau (racine), coupé en petites rondelles
200 g	de persil (racine), coupé en dés
280 g	de carottes, coupées en dés
20 g	de sucre brun
2 g	de poivre moulu
5 g	de pâte de curry
800 ml	de bouillon de légumes
720 g	d'endives
30 g	de gingembre frais, finement haché)
30 ml	de sirop d'agave
0,5 g	de flocons de piment (selon le goût)

Pour le dip:

500 g	de yaourt de soja naturel
100 g	de tahini
0,5 g	de flocons de piment
1 g	de poivre

PRÉPARATION

Étape 1

Éplucher et hacher finement l'ail. Couper le poireau en petits anneaux. Éplucher et couper en dés la racine de persil et les carottes. Laver, évider, couper en quartiers et en dés les pommes, puis les arroser de jus de citron.

Étape 2

Cuire le quinoa selon les instructions du paquet dans un rapport quinoa/eau de 1:2 pendant 25 minutes dans une casserole. Vers la fin de la cuisson, ajouter le jus d'orange fraîchement pressé et la sauce soja allégée en sel Kikkoman. Bien mélanger pour que le quinoa absorbe le liquide.

Étape 3

Chauffer 20 ml d'huile dans une casserole et faire revenir l'ail et les légumes hachés pendant 5 minutes. Ajouter les pommes, le sucre, le sel, le poivre et la pâte de curry, puis verser le bouillon. Laisser cuire encore 5 minutes jusqu'à légère réduction. Ajouter le quinoa et bien mélanger.

Étape 4

Préchauffer le four à 180 °C. Graisser un plat à gratin avec 10 ml d'huile et y verser le mélange de quinoa, légumes et pommes. Enfourner pour 20 minutes.

Étape 5

Laver et couper l'endive en deux. Retirer le cœur amer en le découpant en forme de triangle.

Pour la garniture:

40 g de persil ou de coriandre,
haché

Chauffer 20 ml d'huile dans une poêle et faire revenir les feuilles d'endive pendant 2-3 minutes. Ajouter le gingembre, arroser avec le sirop d'agave et saupoudrer de piment.

Étape 6

Mélanger le yaourt avec le tahini, les flocons de piment, le sel et le poivre. Servir le plat chaud, garnir de morceaux d'endive, saupoudrer de persil haché et accompagner avec le dip.