

alimentarium



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Muffins quinoa, laitue et tomates séchées

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

560 g de laitue

160 g d'oignon

25 g d'ail

240 g de tomates séchées

120 g de parmesan

240 g de quinoa

170 g de persil

280 g d'œuf

40 ml d'huile d'olive

40 g de beurre pour les moules

4 pincées de sel, poivre
et piment d'espelette

Mise en place

1. Rincez le quinoa pour enlever son goût un peu amer, le plonger dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Cuire selon indications du paquet.
3. Préchauffez le four à 180°.
4. Parer et lavez la laitue.
5. Coupez les tomates en petits carrés.
6. Emincez l'oignon et l'ail et les faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive
7. Ajoutez le piment d'espelette et le persil ciselé, mélangez
8. Ajoutez la laitue, mélangez et laissez cuire jusqu'à ce qu'elle ait bien réduit
9. Dans un saladier, mélangez le quinoa cuit et égoutté, les tomates séchées, le mélange laitue, le parmesan et l'œuf battu
10. Salez et poivrez
11. Versez la préparation dans des moules (environ 6 moules) à muffins beurrés
12. Enfourez pour environ 20 minutes à 180°
13. Servez avec une salade

Bonne dégustation !
Fabienne Haenni