



Toque & Tablier



### **Bouillon de légumes et quinoa aux herbes**

**Pour 4 personnes.  
Préparation 20 min**

**Bien s'organiser :** Vous pouvez tout réaliser en avance. Vous les ferez réchauffer tout doucement à couvert avant d'envoyer bien chaud !

### **Ma liste de courses... Chez**

#### **Le primeur :**

- 1 petit oignon
- 250 g de carottes (environ 2 carottes)
- 400 g de pommes de terre (environ 2 belles pommes de terre)
- 1 petit chou romanesco (il vous en faudra 4 poignées)
- 40 g d'épinards frais et tendres

#### **L'épicerie :**

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 4 cuillères à soupe de quinoa (environ 180 g)
- 3 tablettes de bouquet garni (thym, persil, laurier).

1. Rincez le quinoa et faites-le cuire le temps indiqué sur le sachet. Egouttez-le et rincez-le à l'eau froide. Réservez.
2. Pendant ce temps, émincez l'oignon et faites-le blondir avec l'huile dans une casserole à bords hauts sur feu doux. Lavez les carottes, pelez-les et coupez-les en petits morceaux. Lavez le chou et détachez-en de petits bouquets. Pelez les pommes de terre et coupez-la en petits morceaux aussi.
3. Jetez ces légumes dans la casserole et faites-les cuire sur feu modéré pendant 10 minutes. Ajoutez les tablettes et versez 1,5 litre d'eau. Mélangez et laissez cuire à petits bouillons jusqu'à cuisson complète des légumes (environ 10-15 minutes).
4. Ajoutez le quinoa, laissez-le se réchauffer dans le bouillon. Eteignez-sous le feu et jetez les épinards. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
5. Laissez reposer à couvert pendant 3 minutes et envoyez bien chaud !