



# Quinoa au ras-el-hanout et feta au four

Avec des haricots croquants et des tomates rôties



## RAS-EL-HANOUT

Ras el hanout signifie en arabe « tête de boutique » car ce mélange est composé des 10 à 50 meilleures épices de la boutique. Il donne du goût à de nombreux plats de la cuisine arabe.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haricots verts ✨



Feta ✨



Graines de cumin moulues



Tomates cerises rouges ✨



Quinoa



Ras-el-hanout



Menthe fraîche ✨



Pignons de pin

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Voyagez au Moyen-Orient et partez à la découverte du parfum chaud et intense du ras el hanout. Ce mélange d'épices traditionnel de la cuisine des pays du Maghreb est composé de 20 à 50 épices. Grillée au four, la feta est parfumée au cumin est délicieusement fondante et se marie parfaitement bien au croquant des pignons de pin et au sucré des tomates rôties.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **quinoa au ras-el-hanout et feta au four** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Équeutez les haricots. Saupoudrez de **cumin** un côté de chaque morceau de **feta**. Faites chauffer la casserole à feu vif et faites griller les pignons de pin à sec. Réservez hors de la poêle.



### 4 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse et faites revenir les **haricots** et l'**ail** 1 minute à feu moyen-vif. Salez et poivrez, puis ajoutez 2 cs d'eau par personne et, à couvert, faites cuire al dente, 12 à 14 minutes. Remuez régulièrement.



### 2 PRÉPARER LE QUINOA

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la même casserole et faites revenir l'**oignon rouge** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **quinoa**, le **ras-el-hanout** et le reste de **cumin**, puis remuez 30 secondes. Ajoutez le bouillon et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez un peu d'eau s'il l'absorbe trop vite. Réservez sans couvercle.



### 5 ASSAISONNER LE QUINOA

Pendant ce temps, ciselez la **menthe**. Égrainez le **quinoa** à la fourchette. Ajoutez le vinaigre balsamique blanc et la majeure partie de la **menthe**, puis salez et poivrez.



### 3 RÔTIR LES TOMATES CERISES

Pendant ce temps, disposez les **tomates cerises** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 15 minutes ★. Disposez la **feta** à côté des **tomates** à mi-cuisson.



### 6 SERVIR

Servez le **quinoa** sur les assiettes. Disposez les **haricots** et les **tomates** par-dessus et terminez par la **feta** rôtie. Garnissez le plat avec les **pignons de pin**, le reste de la **menthe** et un peu d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ **CONSEIL** : En manque de temps ? Vous pouvez parfaitement faire cuire les tomates avec les haricots 6 à 7 minutes et seulement cuire la feta au four pendant 7 à 8 minutes.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	4
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Ras-el-hanout (cc)	1	2	3	4	5	6
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	2	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3686 / 881	568 / 136
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	16,6	2,6
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	4,4	0,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,5	0,4

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !