

LEGUMES DE SAISON CONFITS AU MIEL ET QUINOAS CROQUANTS

Pour 4-6 personnes
préparation : 15 min
Cuisson : 40 min



- 1 beau bulbe de fenouil**
- 2 belles carottes**
- 2 gros navets**
- 1 gros oignon jaune**
- 1 gros oignon rouge**
- 4 cuillères à soupe de miel liquide**
- 4 cuillères à soupe de sauce soja légère**
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- 300 g de quinoas (225 g de quinoa jaune et 75 g de quinoa rouge)**
- poivre**
- coriandre ciselée pour servir**

- 1 Mettre de l'eau à bouillir dans une grande casserole.
- 2 Eplucher carottes et navets, les rincer sous l'eau. Détailler les carottes en rondelles et les navets en tranches. Rincer le fenouil et le couper en bâtonnets.
- 3 Faire cuire ces légumes à l'eau bouillante pendant 10 min.
- 4 Pendant ce temps, éplucher les oignons et les émincer.
- 5 Mélanger le miel, la sauce soja et l'huile d'olive dans un bol.
- 6 Bien égoutter les légumes de la casserole et les mettre avec les oignons dans un grand plat allant au four. Verser le mélange à base de miel sur les légumes. Remuer délicatement pour bien les enrober.
- 7 Mettre au four préchauffé à 200°C pour 30-35 min (je couvre d'un papier aluminium les 15 premières minutes et je découvre ensuite). Remuer 1 ou 2 fois pendant le temps de cuisson.
- 8 Pendant ce temps, bien rincer les quinoas sous l'eau claire, les faire cuire dans une casserole avec 600 ml d'eau et un peu de sel. Amener à ébullition puis baisser le feu et faire cuire 10 min à couvert puis éteindre le feu et laisser gonfler 5 min.
- 9 Servir les quinoas chauds recouverts des légumes. Poivrer et parsemer de coriandre (facultatif qu'ils disent dans le magazine, pffffff ... Obligatoire chez moi ! :oD)