

## Le Couscous de Duo de Quinoa aux P'tits Légumes...



### **Pour 4 personnes:**

- 300g de carottes surgelées bio picard
- 300g de duo de courgettes surgelées daucy
- 1 oignon rouge
- 1 verre de quinoa blond
- 1 verre de quinoa rouge
- 4 cs [d'Huile Cuisiline 4 épices](#)
- 2 cc de curcuma
- 3 cs d'amandes effilées
- 3 cc de Ras El Hanout



- Emincer l'oignon et faire revenir dans l'huile cuisiline 4 épices
- Ajouter les légumes, le Ras El Hanout et 1 verre d'eau
- Couvrir, baisser le feu et laisser 20mn. 5mn avant la fin de la cuisson mettre les amandes
- Faire bouillir 4 verres d'eau salée avec le curcuma et une pincée de sel. Mettre le quinoa, baisser le feu et laisser 15mn à couvert
- Laisser à couvert encore 10mn hors du feu
- Et voilà...

