



 Add to Collection

One pan Quinoa façon Mexicaine

★★★★★

Un délicieux plat complet où tout cuit ensemble!

Type de plat Plat principal
Cuisine Mexicaine

Temps de préparation 10 minutes

Temps de cuisson 22 minutes

Temps total 32 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

- 2 gousses ail
- 1 piment végétarien
- 160 g quinoa
- 250 ml [bouillon de légumes](#)
- 250 g [haricots rouges](#) en boîte
- 250 g [tomates pelées](#) en boîte
- 100 g [maïs doux](#) en boîte
- 1 c. à café piment doux
- 1/2 c. à café cumin moulu
- 1 [avocat](#) pas trop mûr
- 1 [citron vert](#)
- 1 bouquet [coriandre](#) fraîche
- huile d'olive
- sel et poivre

Instructions

1. Faites chauffer une sauteuse avec un peu d'huile d'olive puis ajoutez l'ail pressé (ou ciselé finement) et le piment coupé en rondelles. Laissez cuire 1 minute à feu vif en remuant.
2. Ajoutez le quinoa, les haricots rouges, les tomates grossièrement concassées, le maïs, les épices et le bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir à couvert pendant 20 minutes.
3. A la fin de la cuisson, ajoutez l'avocat coupé en cubes, la coriandre ciselée et arrosez d'un filet de jus de citron vert. Remuez et servez aussitôt.