

FARANDOLES QUINOA-CURRY ET FRUITS SECS



Préparation : 30' + 60' de cuisson

Matériel : 1 casserole + 1 poêle + 1 cocotte

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 100 g de quinoa
- 3 oignons rouges + 3 courgettes rondes + 3 tomates
- 2 tranches de pain
- 10 cl de lait
- 25 g de pistaches émondées + 25 g de pignons
- 3 abricots secs + 3 figues séchées
- 10 brins de persil
- 2 gousses d'ail + 2 oignons tige
- 1 cc curry
- 3 cs d'huile d'olive + sel et poivre

Préparation

- rincer le quinoa et le faire cuire à l'eau bouillante 15' puis l'égoutter
- peler les oignons rouges et faire cuire oignons et courgettes 15' à la vapeur
- couper un chapeau aux courgettes, tomates, oignons, les évider et hacher la chair
- saler les tomates et les retourner sur un papier absorbant. Faire tremper le pain dans le lait
- hacher grossièrement les pistaches et les pignons et les faire torrifier 2' dans la poêle. Couper les abricots et les figues en mini dés
- ciseler le persil ainsi que l'ail et les oignons blancs. Les faire revenir dans une cocotte avec 3 cs d'huile d'olive. Ajouter la chair des légumes, saler, poivrer et laisser compoter 20' à feu doux
- préchauffer le four à 180°

- ajouter le quinoa, les fruits secs, le curry, le pain essoré et le persil dans la cocotte. Bien mélanger.
- Garnir les légumes de la farce et les ranger dans un plat à four huilé.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive. Déposer les chapeaux
- Verser 10 cl d'eau dans le fond et enfourner pour 45'
- servir tiède, chaud ou froid avec une salade