



Quinoa au boeuf sur lit de salade



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



554
calories

ACCOMPAGNEMENT

Quinoa

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

500 grammes de bœuf haché
450 grammes de carottes, tranchées finement
20 grammes de gingembre, haché finement
1 à 2 oignons verts, hachés finement
1 oignon, en petits dés
1 chou, feuilles séparées
1 à 2 poires, râpées
45 ml de sauce soya réduite en sodium
30 ml d'huile de sésame
200 grammes de quinoa

INSTRUCTIONS

Dans une casserole moyenne, mélanger le quinoa, 2 tasses d'eau et une pincée de sel puis porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Réserver.

Pendant la cuisson du quinoa, trancher finement les oignons verts, en séparant les bulbes blancs des tiges vertes, peler et hacher finement le gingembre, séparer les feuilles de laitue, peler et couper en petits dés l'oignon, râper la poire et peler et trancher les carottes finement.

Dans une grande poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif et y ajouter le bœuf haché et l'oignon, saler et poivrer. Cuire 4 minutes, en brisant la viande avec une cuillère, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.. Ajouter la sauce soya, l'huile de sésame, le gingembre, les bulbes d'oignons verts, la poire et les carottes puis cuire 5 minutes, en remuant, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Saler et poivrer selon votre goût.

Monter les assiettes en répartissant les feuilles de laitue et avec une cuillère, déposer le quinoa et le mélange de bœuf dans les feuilles de laitue. Garnir avec les tiges d'oignons verts.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit