

<http://lafeedagobert.blogs.marieclaireidees.com>

## Poêlée de légumes, de tofu et de quinoa à l'orange et aux herbes

*Un plat complet très équilibré :  
céréales, légumineuses, légumes,  
herbes fraîches. Végétarien et  
délicieux*



### Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de Quico (mélange de quinoa et de lentilles corail, en épicerie bio) ; 250 grammes de tofu nature ; 4 carottes moyennes ; 4 petites courgettes ; zeste d'orange bio ; graines de sésame ; un bouquet de persil ; un bouquet de menthe ; une gousse d'ail (en ce moment de l'ail nouveau, c'est meilleur) ; huile d'olive, sel, poivre ; noilly prat (facultatif)

### Préparation

#### 1. La poêlée de légumes

- Mettre une cuillère d'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'ail écrasé, faire revenir une minute,
- Ajouter les carottes coupées en très petits dés, le tofu coupé en cubes, les graines de sésame, faire revenir une ou deux minutes en remuant avec une spatule.
- Ajouter les courgettes détaillées en petits dés
- Ajouter un verre de liquide : eau seule ou mélange d'eau et de Noilly Prat (l'alcool s'évapore à la cuisson, il reste juste la saveur)
- Saler et poivrer, ajouter les zestes d'orange
- Couvrir et laisser cuire à feu doux en ajoutant un peu de liquide si nécessaire à mi-cuisson.

#### 2. Le quico

Rincer le quico , le mettre à cuire une quinzaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante ; vérifier la cuisson, saler et égoutter

#### 3. Le plat final

Quand les légumes sont cuits, ajouter le quico égoutté dans la poêle, ajouter un peu d'huile d'olive, réchauffer l'ensemble quelques minutes en remuant. Ajouter le persil et la menthe hachés. Servir bien chaud

<http://lafeedagobert.blogs.marieclaireidees.com>