

QUINOA AUX LÉGUMES VERT ET AVOCAT



Temps de préparation: 10mn - Temps de cuisson: 25mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 250g Quinoa
- 300g Haricots vers surgelés (sans les décongeler)
- 200g Petits pois surgelés (sans les décongeler)
- 1cc Sel
- un et demi Avocat
- 1/2 Bouquet persil plat
- 1/2 Bouquet de coriandre
- 1/2 Bouquet de basilic
- 1 Citron vert
- 4cs Huile d'olive
- 2 pincées Sel
- 1 pincée Poivre
- 1 Gousse d'ail

Préparation:

- Verser l'eau, 1cc de sel dans le bol. Placer le panier cuisson peser 250g de Quinoa, le passer sous un fil d'eau, pour qu'il soit bien mouillé.
- Placer le panier cuisson dans le bol puis cuire 23 min / Varoma / Vitesse 2.
- Une fois la cuisson lancer: Placer le Varoma puis y peser les petit pois et les haricots vert fermer le Varoma et laisser cuire.
- Placer les feuilles de persil plat, les feuilles de basilic, les feuilles de coriandre et la gousse d'ail dans le bol. Turbo 4x vitesse 0.5
- Ajouter l'huile d'olive, le jus d'un citron vert, 1/2 avocat bien mûr, 80g d'eau, 3 pincées de sel et un peu de poivre. Mixer 1 min / vitesse 6.

- Placer dans un saladier les haricots verts les petits pois. Couper l'avocat en petit dès ainsi que la féta puis les rajouter au contenu
- Verser la sauce par dessus