

PORRIDGE DE CHOU FLEUR ET PARMESAN AU QUINOA

 35 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de chou-fleur, cru
- 100 grammes de flocons d'avoine
- 100 grammes de parmesan
- 60 grammes de quinoa, cru
- 20 grammes de bouillon de volaille,
- cumin et curry en option
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pour réaliser cette recette, commencez par couper votre chou fleur en bouquets. Puis faites-les cuire à la vapeur pendant 40 minutes env (soit 950gr de bouquet cru). Pendant ce temps faites cuire votre quinoa dans de l'eau chaude. Et épluchez et émincez votre oignon que vous ferez revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Le quinoa une fois cuit, versez-le dans une casserole avec l'oignon cuit, le chou fleur cuit, l'eau et le bouillon de volaille. Faites chauffer à feu moyen. Puis écrasez avec le dos d'une fourchette le chou fleur et mélangez. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine et mélangez de nouveau. Une fois que la préparation est chaude et le porridge crémeux, ajoutez le parmesan râpée, puis le sel, le cumin et le curry selon vos goûts. Mélangez puis servez aussitôt votre porridge crémeux une fois que le parmesan est bien fondu
- 2° Pour réaliser cette recette, commencez par couper votre chou fleur en bouquets. Puis faites-les cuire à la vapeur pendant 40 minutes env (soit 950gr de bouquet cru). Pendant ce temps faites cuire votre quinoa dans de l'eau chaude. Et épluchez et émincez votre oignon que vous ferez revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Le quinoa une fois cuit, versez-le dans une casserole avec l'oignon cuit, le chou fleur cuit, l'eau et le bouillon de volaille. Faites chauffer à feu moyen. Puis écrasez avec le dos d'une fourchette le chou fleur et mélangez. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine et mélangez de nouveau. Une fois que la préparation est chaude et le porridge crémeux, ajoutez le parmesan râpée, puis le sel, le cumin et le curry selon vos goûts. Mélangez puis servez aussitôt votre porridge crémeux une fois que le parmesan est bien fondu

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (335 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	344 kcal	17 %
LIPIDES	4 g	14 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	28 %
CHOLESTÉROL	6 mg	20 mg	7 %
SODIUM	57 mg	191 mg	8 %
GLUCIDES	9 g	31 g	10 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	37 %
PROTÉINES	6 g	19 g	—