

Mijotée de quinoa aux lentilles et patates douces

Pour 4 personnes

- 200g de quinoa
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 1 cœur de scarole ou autre salade
- 400g de lentilles déjà cuites
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1,5 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou balsamique
- 1 cube de bouillon de légumes
- 300g de tomates épluchées en boîte
- 200g de feta
- Sel, poivre, thym, persil

Faire cuire les lentilles si elles n'ont pas été cuites à l'avance.

Rincer et égoutter le quinoa, éplucher et hacher l'oignon et l'ail.

Peler les patates douces et les couper en morceaux.

Laver, essorer et émincer le cœur de scarole.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y jeter l'oignon et l'ail, faire les revenir 2 minutes à feu très doux.

Ajouter la scarole et les patates douces et laisser cuire le tout, 5 minutes, en mélangeant souvent.

Mouiller avec le vinaigre, ½ litre d'eau, ajoute le cube de bouillon de légumes, les tomates et leur jus, le thym, le poivre, porter à ébullition et laisser frémir 15 minutes.

Ajouter le quinoa, prolonger la cuisson de 10 minutes, ajouter les lentilles et laisser encore cuire 5 ou 10 minutes, de façon à ce que le quinoa et les patates douces soient tendres.

Oter du feu, couvrir, laisser reposer 10 minutes, parsemer de feta émiettée et de persil, servir.



Stoofpotje van quinoa met linzen en zachte aardappelen

Pour 4 personen

- 200g quinoa
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 hart van krulandijvie of een andere slasoort
- 400g gekookte linzen
- 2 soeplepel olijfolie
- 1,5 soeplepel cider- of balsamicoazijn
- 1 blokje groentebouillon
- 300g gepelde tomaten in blik
- 200g feta
- Zout, peper, tijm, peterselie

Kook de linzen als ze niet op voorhand gekookt zijn. Spoel de quinoa en laat hem uitlekken, pel de ui en de look en hak ze fijn. Schil de aardappelen en snij ze in stukken.

Was het hart van de krulandijvie,

zwier het droog en snij het fijn. Warm de olie op in een kookpan en doe er de ui en de look in stoom ze 2 minuten aan op een zeer zacht vuurtje.

Doe de krulandijvie en de zachte aardappelen erbij en laat alles 5 minuten koken. Roer vaak.

Bevochtig met de azijn en ½ liter water, doe het blokje groentebouillon, de tomaten en hun sap, de tijm en de peper erbij, breng aan de kook en laat 15 minuten pruttelen.

Voeg de quinoa toe, laat nog eens 10 minuten koken, doe de linzen erbij en laat nog eens 5 of 10 minuten koken, zodat de quinoa en de zachte aardappelen gaar zijn.

Haal de kookpan van het vuur, laat 10 minuten rusten, bestrooi met uitgelekte feta en peterselie en serveer.

Simmered quinoa, lentils and sweet potatoes

For 4 people

- 200g quinoa
- 1 onion
- 2 garlic cloves
- 1 broad-leaved endive (escarole) or other lettuce
- 400g pre-cooked lentils
- 2 tbsp olive oil
- 1.5 tbsp of cider or balsamic vinegar
- 1 cube vegetable stock
- 300g peeled tomatoes (in a carton)
- 200g feta
- Salt, pepper, thyme and parsley

Boil the lentils if not pre-cooked

Rinse and drain the quinoa, peel and chop the onion and garlic.

Peel the sweet potatoes and cut into pieces.

Wash, drain and chop the endive.

Heat the oil in a saucepan, add the onion and garlic and sauté for 2 minutes at very low heat.

Add the endive and sweet potato and cook for 5 minutes, frequently stirring.

Douse with vinegar, ½ litre of water, add the vegetable stock cube, tomatoes and their juice, thyme and pepper, bring to boil and simmer for 15 minutes.

Add the quinoa, cook for a further 10 minutes, add the lentils and cook for 5-10 more minutes until the quinoa and sweet potatoes are tender.

Remove from the hob, cover and let sit for 10 minutes. Sprinkle with crumbled feta and parsley and serve.