

Quinoa et carottes au miel



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 30m

🌰 noix 🍲 soja

Quinoa avec carottes et oignons caramélisés au miel et tamari, parsemé d'amandes effilées grillées.

France

INGRÉDIENTS

☐ quinoa	180 g	☐ tamari	1 càs
☐ carottes, en quatre dans le sens de la longueur puis en morceaux d'1 cm	400 g	☐ miel	2 càs
☐ oignons, en cubes de 1 cm	200 g	☐ amandes effilées	40 g
☐ huile d'olive	1 càs		

PRÉPARATION

1. Laver le *quinoa* et le cuire *10 minutes* à couvert dans 380 ml d'eau salée. Laisser reposer à couvert *20 minutes*.
2. Couper les *carottes* et les *oignons*.
3. Cuire les légumes dans une *poêle* avec l'*huile d'olive* à feu moyen à couvert *5 minutes*. Baisser à feu faible, bien mélanger et poursuivre *20 minutes*. En fin de cuisson, ajouter le *tamari* et le *miel*.
4. Faire légèrement griller les *amandes effilées* dans une poêle.
5. Servir le quinoa avec les légumes par-dessus. Poivrer et décorer d'amandes effilées.