



La Menthe
Poivrée

Magasin solidaire et responsable

QUINOA JAMBON CRU ET SAUCE AU MIEL



4



10 min



20 min

INGREDIENTS

- 200 g de quinoa
- 2 tranches de jambon cru
- 2 échalotes
- 2 C. à S. de miel
- 2 C. à S. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques noisettes grillées

PREPARATION

- Rincer la quinoa et la toaster dans une poêle chaude
- Ajouter 1,5 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa
- Dès que l'eau bout, baisser le feu et poursuivre la cuisson 5 min
- Arrêter la cuisson et laisser le couvercle. La cuisson se poursuivra mais cela évitera un quinoa trop cuit
- En parallèle, peler et ciseler les échalotes
- Les cuire dans une poêle chaude et huilée
- Quand elles sont fondantes, ajouter le miel, le sel et le poivre
- Bien mélanger le tout cuire à feu doux 5 min
- Tailler le jambon fumé en petits morceaux
- Mélanger le jambon cru à la quinoa, ajouter la sauce au miel et bien mélanger
- Servir joliment dans des bols et ajouter les noisettes