



Recette de poêlée de brocoli et de kale au quinoa

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 grand brocoli
- 3 gousses d'ail
- 1 chou kale
- 2 c.à.c de cumin
- 1 citron
- 180g de quinoa Graines de Curieux

Préparation

1. Porter deux casseroles d'eau salée à ébullition (une grande et une de taille moyenne)

2. Pendant ce temps, couper le brocoli en bouquet ainsi que la queue en fines tranches de 0,5 cm (exclure le dernier cm où le brocoli a été coupé car très dur). Émincer l'ail en fines lamelles et couper la nervure centrale des feuilles de kale (ne pas conserver la nervure) et couper les feuilles en gros morceaux avec vos mains.

3. Placer le quinoa dans la casserole moyenne et cuire 8 à 10 min jusqu'à ce qu'une petite auréole blanche se détache de la graine et que les graines soient al dente. Égoutter ensuite à l'aide d'une fine passoire et

4. Blanchir le brocoli 1 min 30 dans l'eau, égoutter à l'aide d'une écumoire et passer sous l'eau froide quelques secondes pour stopper la cuisson. Dans la même eau bouillante, cuire les feuilles de kale 30 secondes et les sécher dans un torchon propre en pressant bien pour enlever un maximum d'eau.

5. Dans une grande sauteuse, mettre le feu à vif et y faire revenir l'ail et les graines de cumin pendant environ 2 min avec de l'huile d'olive en remuant 2 fois. Quand l'ail commence à dorer, le retirer de la sauteuse à l'aide d'une spatule en bois et réserver. Verser délicatement les feuilles de kale dans la sauteuse (attention aux projections d'huile) et faites revenir 2-3 min jusqu'à ce que les feuilles croustillent. Ajouter le brocoli, assaisonner avec du sel et cuire encore 1 min en remuant.