

# Recette SALÉE

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn - Difficulté : Facile



## Petits bondants de quinoa et légumes

### > Préparation

- Faites cuire le quinoa avec le bouillon de volaille dans 2 fois son volume d'eau.
- Préparez tous les légumes : râpez les carottes et les courgettes, coupez les oignons, l'ail et les poivrons finement.
- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons avec le poivron, salez, poivrez puis ajoutez l'ail. Faire revenir pour qu'ils soient légèrement dorés.
- Ajoutez les courgettes, les carottes et faites cuire environ 5 minutes. Ajoutez le curry.
- Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez le fromage aux herbes et la farine. Mélangez-bien.
- Ajoutez à cette préparation les légumes cuits, le quinoa égoutté. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez cette préparation dans des moules à muffins et laissez cuire environ 20 minutes à 180°C.
- Servez tiède ou chaud.

### Ingrédients

- 2 courgettes moyennes
- 2 carottes
- 1 petit oignon
- 1/2 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe de fromage aux fines herbes
- 1 petit verre de quinoa
- 1/2 bouillon de volaille
- 2 oeufs
- 2 càs de farine
- sel, poivre, curry, persil