




RISOTTO DE QUINOA ET BOULGOUR AUX CHAMPIGNONS

 40 min  5 pers.  Facile



Champignons



Quinoa



Boulgour



Bouillon



Be-Farm



contact@be-farm.be



INGREDIENTS

- Champignons
- Oignon
- Origan
- Quinoa
- Boulgour
- Saint-Marcoult râpé
- 1l de bouillon de légumes
- Sel
- Poivre

Certains ingrédients peuvent vous être fournis dans une quantité supérieure à celle nécessaire pour la préparation de la recette car il s'agit du conditionnement le plus proche proposé par notre producteur pour ce produit.



PREPARATION

- ① Versez 2 c à s d'huile d'olive dans une casserole et faites-y suer l'oignon à feu moyen, 5 min. Ajoutez le quinoa et poursuivez la cuisson 5 min en mélangeant. Versez 2 louches de bouillon et poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Ajoutez 2 louches de bouillon et le boulgour et poursuivez la cuisson. Ajoutez du bouillon jusqu'à ce que les graines soient tendres.
- ② Coupez le pied des champignons puis coupez-les en 4 et faites-les cuire dans une poêle à feu vif avec 2 c à s d'huile d'olive. Salez et poivrez en fin de cuisson.
- ③ Ajoutez les champignons, le Saint-Marcoult râpé et l'origan haché dans le risotto, mélangez et servez. Option: servez ce risotto avec un œuf poché pour un repas plus consistant.