

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Risotto de Quinoa



Cuisson **30 minutes**

Pour **4 personnes**

Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 400 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 70 cl de bouillon de légume (1 cube et demi)
- 40 g de parmesan
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation

1. **Éplucher et tailler les oignons, l'ail et les champignons.**
2. Dans une casserole chaude, verser l'huile et **faire suer** l'ail et l'oignon.
3. **Ajouter** les champignons et laisser cuire 5 min.
4. **Verser le quinoa et mouiller** à hauteur à l'aide du bouillon.
5. Une fois le bouillon absorbé, **verser le louche après louche.**
6. **Saupoudrer de parmesan** et mélanger.
7. **Servir** chaud.