



Soupes chaudes Soupe de quinoa



1h05 15 min 50 min 0 138

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la soupe de quinoa

Étape 1

Préparation de la soupe de quinoa

- 1 Peler les carottes et les navets à l'aide d'un économe puis les couper en petits dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Retirer la partie filandreuse de la branche de céleri puis la couper en petits dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Eplucher l'ail et l'oignon à l'aide d'un couteau de chef puis les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans la casserole et y faire dorer l'ail et l'oignon.
- 5 Ajouter les dés de légumes et mouiller avec le bouillon de volaille.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre.
- 7 Porter à ébullition, baisser le feu et faire cuire à couvert pendant 15 minutes.
- 8 Ajouter le quinoa rincé et les petits pois puis poursuivre la cuisson à couvert pendant 20 minutes.
- 9 Hors du feu, ajouter la branche de menthe et laisser le quinoa gonfler pendant 5 minutes.

2 litre(s) **Bouillon de volaille**
150 g **Quinoa**
2 **Carotte(s)**
2 **Navet**
1 **Céleri-Branche**
100 g **Petits pois**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Menthe fraîche**
5 branche(s) **Persil plat**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Dressage

- 1 Retirer la branche de menthe et verser la soupe dans un plat de servir.
- 2 Saupoudrer de persil ciselé puis servir immédiatement.