

Quinoa au potimarron et épinards frais

Ingrédients :

- 250g Quinoa
- 1Potimarron
- 1Morceau de féta
- 500g Pousses d'épinards
- 1Filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Les étapes :

- **Dans une casserole, portez 500 ml d'eau salée à ébullition et préchauffez le four à 180 ° C (th.6).**
- **Lavez le quinoa, versez-le dans la casserole d'eau bouillante et faites-le cuire 15 min à feu doux en couvrant, puis laissez reposer 10 min.**
- **Lavez, séchez puis coupez le potimarron en deux. Évidez-le puis faites des tranches de 3 cm environ. Répartissez-les sur une plaque de cuisson, ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfournez 20 min à 180 ° C (th.6)**
- **Dans une poêle, faites revenir les épinards avec un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez.**
- **Dans un bol, disposez le quinoa, le potimarron et les épinards puis émiettez la féta dessus**
-

Sources : <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/plat/quinoa-au-potimarron-et-epinards-frais-240645>