

RISOTTO PRINTANIER AU QUINOA ET LENTILLES EBLY® RECETTE

# RISOTTO PRINTANIER AU QUINOA ET LENTILLES EBLY®



TEMPS
75 min
INGRÉDIENTS
12 ingrédients
FAIT POUR
4 personnes
PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

# **INGRÉDIENTS**

- 2 carottes
- 1 branche de romarin

- 2 courgettes
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- Sel et Piment d'Espelette
- 2 sachets de Quinoa & lentilles EBLY®
- 100 g de parmesan râpé
- 1,2 L de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 100 g de petits pois frais écossés ou surgelés ébouillantés à l'eau
- 5 cl d'huile d'olive

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Quinoa & Lentilles

**VOIR DÉTAILS** 

### **ÉTAPES DE CUISSON**

1. 1

Préchauffez le four à 190°. Épluchez les carottes et les courgettes et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les sur une plaque à rôtir et arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez et ajoutez le thym et le romarin. Enfournez et laissez cuire 25 min environ.

2. 2

Épluchez, ciselez l'oignon et faites-le revenir à feu moyen dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 10 min. Ajoutez le Quinoa & lentilles EBLY® et faites-le dorer légèrement. Incorporez progressivement le bouillon chaud. Poursuivez la cuisson du risotto pendant 15 min environ. Mettez les légumes rôtis dans le risotto, ajoutez les petits pois et le parmesan râpé. Mélangez et servez aussitôt.

### **Vous aimerez Aussi**



#### **BLÉSOTTO AU BLÉ EBLY® ET CHAMPIGNONS**

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

9 ingrédients

**VOIR DÉTAILS** 



## PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES

30 min
Ingrédients
8 ingrédients
VOIR DÉTAILS

Temps de cuisson

#### RISOTTO AU BLÉ EBLY®, ASPERGES VERTES ET COPPA

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

8 ingrédients

**VOIR DÉTAILS** 

**Source URL:** https://www.ebly.fr/nos-recettes/risotto-printanier-au-quinoa-et-lentilles-ebly