

Bowl de quinoa, pousses d'épinards, orange & feta 25 minutes — Julie

Mettez du soleil dans votre assiette et bénéficiez d'un excellent apport en vitamines avec les pousses d'épinards et l'orange qui viennent d'agrémenter ce plat aussi fameux froid que tiède.

Gagnez du temps en préparant tous les éléments de la recette à l'avance, il ne vous restera plus qu'à assembler tous les éléments puis à faire cuire votre œuf sur le plat et à le déposer dans votre assiette.

Ingrédients : 4 personnes

- 160g de quinoa
- 150g de jeunes pousses d'épinards
- 2 oranges
- 100g de feta
- 4 œufs
- 1 petit bouquet de menthe ciselée
- 1 cuillère à café de cumin
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



Etapes



1

Faites cuire le quinoa dans un grand volume d'eau salée pendant environ 12-15 minutes. Égouttez-le puis versez-le dans un saladier. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez avec le cumin.



2

Épluchez les oranges et taillez des segments à l'aide d'un couteau. Lavez puis séchez les pousses d'épinard.



3

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle. Cassez délicatement les œufs et faites-les cuire environ 3 minutes. Vous pouvez étaler légèrement le blanc l'aide d'une spatule.



4

Dans un bol ou une assiette creuse, servez le quinoa puis ajoutez les pousses d'épinards et quelques segments d'orange. Émiettez un peu de feta et servez l'œuf. Terminez par un peu de menthe ciselée, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Dégustez sans attendre.

Bon appétit