



GRATIN DE QUINOA GOURMET



6 portions



30 min.



25 à 30 min.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de Quinoa Gourmet TIPIAK
- 430 ml (1 3/4 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 pot de 170 ml (5 3/4 oz.) de cœurs d'artichauts marinés dans l'huile, bien égouttés et hachés
- 2 grosses gousses d'ail, dégermées et finement hachées
- 1 sac de 170 g (1/3 lb) d'épinards frais, lavés et grossièrement hachés
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 15% à cuisson
- 310 ml (1 1/4 tasse) de cheddar râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan fraîchement râpé
- Le jus d'1/2 citron
- 1 pincée de flocons de piments forts broyés
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Faire cuire le Quinoa Gourmet TIPIAK selon le mode de préparation sur l'emballage. Retirer du feu et aérer les grains à la fourchette et réserver. On peut cuire le quinoa d'avance..
2. Dans une grande poêle à bords larges, à feu moyen, chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'oignon et cuire quelques minutes, en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les cœurs d'artichauts, l'ail et les épinards en plusieurs fois si nécessaire. Mélanger et cuire 2 minutes, ou jusqu'à ce que les épinards tombent.
3. Ajouter le quinoa à la poêle avec la crème, la moitié du cheddar et du parmesan. Ajouter le jus de citron et les flocons de piments. Saler, poivrer. Bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Verser le mélange dans un plat à gratin rectangulaire de 28 x 20 cm (11 x 8 po).
4. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil). Parsemer le plat du reste de fromage et gratiner au four pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.