

WOK QUINOA COCO BOEUF LEGUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



2 petits oignons jaunes ou 1 gros
1 petite patate douce
500 g de bœuf haché
1 gousse d'ail
3 cuillères à soupe de sauce soja légère
200 g de quinoa cuit (mélange de jaune et rouge ici)
16 tomates cerises
200 ml de lait de coco (aussi un reste !)
coriandre en graines
coriandre fraîche
sel
poivre
huile d'olive

- 1 Peler et écraser la gousse d'ail, la mélanger à la sauce soja dans un bol puis y mettre la viande de bœuf à mariner.
- 2 Peler et émincer l'oignon. Eplucher et couper la patate douce en bâtonnets.
- 3 Ciseler la coriandre fraîche.
- 4 Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un wok et y mettre à revenir les oignons émincés et les bâtonnets de patate douce. Remuer et laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps pendant une dizaine de minutes. Ajouter les tomates-cerise coupées en deux et laisser cuire 1 ou 2 min en remuant délicatement. Réserver.
- 5 Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans le wok, y faire revenir la viande avec la marinade puis ajouter le quinoa et le lait de coco. Mélanger pour réchauffer le tout puis ajouter les légumes et mélanger encore en essayant de ne pas écraser les tomates.
- 6 Servir chaud en parsemant de coriandre en graines et de coriandre ciselée.