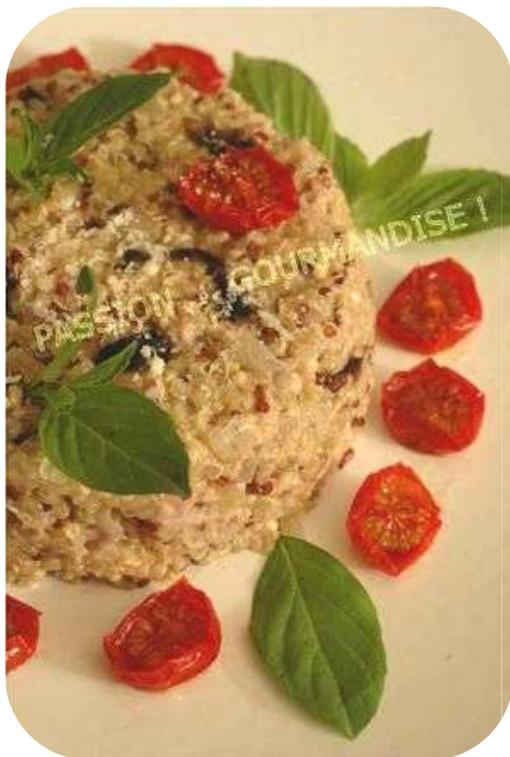


# QUINOASOTTO AU THON

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min (10 min si le quinoa est déjà cuit)



**1 oignon jaune**

**160 g de quinoa sec (80 g de quinoa jaune + 40 g de quinoa rouge)**

**320 ml de bouillon de volaille**

**1 boîte de thon (140 g égoutté)**

**8 olives noires**

**60 g de parmesan râpé**

**100 g de crème fraîche épaisse**

**1 poignée de quinoa soufflé**

**basilic**

**tomates confites** (au four avec sucre, sel, poivre et huile d'olive à 150°C pendant 1 heure)

**sel**

**poivre**

**huile d'olive**

- 1 Hacher l'oignon finement et le faire fondre dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Ajouter le quinoa bien rincé sous l'eau claire et égoutté. Mouiller avec le bouillon de volaille et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu, couvrir et laisser cuire pendant 10 min puis arrêter le feu et laisser gonfler pendant 5 min.
- 3 Pendant ce temps, couper les olives en petits dés, ciseler le basilic en réservant quelques feuilles pour la déco.
- 4 Ajouter le parmesan râpé (en garder un peu pour la déco). Bien remuer.
- 5 Ajouter les olives et le basilic, remuer puis ajouter la crème et le thon émietté. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.
- 6 Ajouter enfin le quinoa soufflé et mélanger à nouveau.
- 7 Répartir dans des bols ou remplir des ramequins de quinoasotto et démouler sur une assiette.
- 8 Servir accompagné de quelques tomates confites et des feuilles de basilic. Saupoudrer de parmesan.
- 9 Déguster chaud !