

Gratin quinoa-poireaux

Par Mélanie Mercier , Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Nul besoin de consommer de la viande ou du poisson à chaque repas ! En effet, il est possible de faire des repas végétariens et équilibrés. En cas de « régime végétarien », il faudra être attentif à l'apport en protéines.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- 1 kg de poireaux
- 200 g de quinoa cru
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 30 ml d'huile d'olive (3 cuillères à soupe)
- sel, poivre
- 40 g de fromage râpé

Par portion :

Calories : 297

Protéines : 15

Glucides : 30

Lipides : 13

Gras : 2

Sucre : 2

1

Préchauffer le four à 180°C. Peler l'oignon et l'ail et les émincer. Chauffer l'huile dans une casserole puis faire revenir l'oignon 2 minutes et ajouter l'ail 1 minute.

2

Ajouter le quinoa et faire revenir 2 minutes en remuant. Verser le lait et cuire à feux doux durant 20 minutes à partir de l'ébullition. Ajouter de l'eau si nécessaire.

3

Cuire les poireaux à la vapeur.

4

Mélanger les poireaux avec le quinoa puis placer dans un plat à gratin, parsemer de fromage râpé.

5

Faire cuire 10 minutes au four. Servir avec une salade.