

Chou-fleur crémeux, quinoa et bolognaise végétane



Cette recette est une gracieuseté de [Stefano Faita](#) ! Régalez-vous !

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portion 4-6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200 kcal

Lipides 7 g

Glucides 28 g

Fibres 7 g

Protéines 10 g

Sodium 635 mg

Ingrédients

- 1 pot de [sauce bolognaise végétane Stefano](#)
- 1 gros chou-fleur, coupé en fleurons
- 400 ml (1³/₄ tasse) de lait de coco
- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 1 petit bouquet de persil italien, haché
- 1 oignon rouge moyen, tranché finement
- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz

- Sel et poivre fraîchement moulu, au goût

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen la sauce bolognaise végétarienne Stefano et laisser mijoter 2 à 3 minutes.
2. Verser le lait de coco et cuire 2 à 3 minutes de plus avant d'ajouter les fleurons de chou-fleur. Laisser mijoter à découvert 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit, mais toujours ferme. Saler et poivrer au goût.
3. Pendant la cuisson du chou-fleur, verser 2 tasses d'eau froide dans un chaudron et ajouter le quinoa. Porter à ébullition, saler et poivrer au goût. Couvrir et cuire 15 à 18 minutes. Quand le quinoa est cuit, retirer du feu, enlever le couvercle et couvrir le chaudron avec un linge propre pour absorber la vapeur. Cette étape permet d'obtenir un quinoa plus duveteux et aérien.
4. Tandis que le chou-fleur et le quinoa cuisent, mariner rapidement les fines tranches d'oignon en les déposant dans un petit bol et en les submergeant de vinaigre de riz. Laisser reposer au moins 20 minutes.
5. Dans des bols de service de taille moyenne, déposer $\frac{3}{4}$ à 1 tasse de quinoa cuit et à 3 grosses cuillerées de chou-fleur en sauce. Garnir de tranches d'oignon marinées, de persil haché et de tranches de piment chili si désiré. Servir chaud ou tiède.

Notes



Carol-Ann Robert
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse