

# Gratin quinoa - poireaux

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min Cuisson : 20 + 20 min**



- 👉 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 c. à soupe)
- 👉 sel, poivre
- 👉 40 g de fromage râpé

**Par portion :**

Calories : 297 kcal  
Protéines : 15.00 g  
Glucides : 30.00 g  
Lipides : 13.00 g

- 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.
- Ajouter le quinoa et faire revenir 2 minutes en remuant.
- Verser le lait et cuire à feu doux durant 20 minutes à partir de l'ébullition. Ajouter de l'eau si nécessaire.
- Couper et cuire les poireaux à la vapeur.
- Mélanger les poireaux avec le quinoa puis placer dans un plat à gratin, parsemer de fromage râpé.
- Faire cuire 10 minutes au four.
- Servir avec une salade.

*Bon appétit!*

**Diabète Santé**  
*Avançons Ensemble*