

Quinoa Blanc à la bolognaise



Ingrédients

Nombre de portions :

👤 35 portions

- 1.4 kg de Quinoa Blanc Bio de France
- 2.2 kg de viande hachée
- 2 kg de sauce tomate ou de tomates concassées
- 1 kg d'oignons émincés
- 10 cl d'huile d'olive
- 400 g d'emmental râpé
- Sel, poivre

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Cuire le Quinoa Blanc Bio de France en sauteuse (créole ou pilaf).
- 2 Pendant la cuisson, faire revenir les oignons émincés avec l'huile d'olive.
- 3 Ajouter la viande hachée et laisser cuire 15 minutes.
- 4 Ajouter la sauce tomate, faire réduire et assaisonner.
- 5 Verser le Quinoa cuit dans un plat, égrainer et ajouter la préparation oignons-viande-sauce tomate.
- 6 Parsemer d'emmental râpé ou le proposer à côté.

L'astuce du chef

Le Réflexe Céréales : selon le Programme National Nutrition Santé, nos apports en Glucides, doivent représenter au moins 50 % de notre alimentation quotidienne. Consommer et varier les céréales, source de glucides, contribue à l'équilibre de chaque repas.