Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Mexican breakfast bowl

Mag#12 Petit-déjeuner mexicain sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 minutes**

Ingrédients
2 personnes

- 100 g de haricots rouges secs (trempés la veille dans de l’eau froide)
- 120 g de quinoa noir
- 2 œufs
- 50 g de feta
- 1 gousse d’ail dégermée
- 2 piments végétariens
- 2 branches de coriandre fraîche
- 1 pincée de cumin
- Fleur de sel
- Huile d’olive, huile de germe de blé

Étapes pouvant être réalisées la veille :

1. Remplissez la moitié de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Jetez l'eau de trempage des haricots. Dans un cul-de-poule, couvrez-les avec de l'eau de source, ajoutez l'ail haché et le cumin.
3. Placez le cul-de-poule sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant environ 1 h 30.
4. Rincez le quinoa et versez-le dans un bol. Ajoutez le même volume d'eau, 2 pincées de fleur de sel et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
5. Placez le bol sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 30 minutes.

Le jour J :

6. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
7. Épurez les œufs pendant 20 secondes à la vapeur douce afin d'éliminer les mauvaises bactéries et de les rendre plus digestes.
8. Cassez-les dans une petite assiette que vous placez sur le tamis du Vitaliseur pour 3 minutes de cuisson.
9. Dans deux assiettes creuses, répartissez le quinoa, les haricots rouges, les œufs au plat, la feta émiettée, quelques feuilles de coriandre et les piments végétariens coupés en rondelles.
10. Assaisonnez et, au moment de servir, versez un filet d'huile d'olive ou d'huile de germe de blé.

Un petit déjeuner salé qui vous donnera des forces pour toute la journée !
Retrouvez plus de 30 recettes pour le petit-déjeuner dans le magazine 95° #12 (janvier-février)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises