



Pavé moelleux aux Haricots Rouges et son Taboulé de Quinoa

Un taboulé de Quinoa associé à un pavé moelleux aux haricots rouges VeggissiMmm! constitue un plat bon et équilibré, parfait pour les beaux jours ! Avec Bonduelle VeggissiMmm!, osez la gourmandise !



2 personnes



Moyen

Ingrédients pour 2 personnes

2 Pavés Moelleux
Haricots rouges &
Maïs VeggissiMmm !
surgelé Bonduelle

1 tasse de quinoa cru

1 oignon rouge

2 tomates

1 concombre

Coriandre

Huile d'olive

Menthe

Sel et poivre

Étape 1

Rincer et cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau chaude. Une fois cuit, passer le quinoa sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Étape 2

Couper la tomate et le concombre en dés. Emincer l'oignon rouge et ciseler la coriandre.

Étape 3

Mélanger le tout, assaisonner avec un filet d'huile et quelques feuilles de menthe.

Étape 4

En parallèle, dans une poêle chaude à feu moyen avec un filet d'huile végétale, faire dorer le pavé moelleux végétal Bonduelle VeggissiMmm ! encore surgelé 12 minutes en retournant régulièrement.

Étape 5

Disposez le tout dans les assiettes, c'est prêt !