

Des vers pour ...

SEM 03 du 12 au 17 janvier 2026



Gratin de quinoa fondant aux poireaux, tomates...

Un gratin équilibré et gourmand qui marie poireaux, quinoa et tomates séchées. Ultra facile au quotidien, il suffit d'assembler tous les ingrédients dans le plat et de le laisser cuire au four sans surveillance !

se prépare en

- DE 1 H

Ingrédients



Pour 1 personne



Blanc de poireaux
3/4 blanc de poireau (120g)



Parmesan
1 c. à soupe (10g)



Quinoa
4 c. à soupe (60g)



Paprika
selon vos goûts



Tomate séchée
1 morceau (15g)



Huile d'olive
1 c. à soupe (10g)



Coulis de tomate
2 c. à soupe rase (50g)



Eau
3/4 grand verre (220g)

En cuisine !

1.

Préchauffez votre four à 180°C.

2.

Coupez les poireaux et lavez-les soigneusement. Coupez les tomates séchées en petits morceaux.

3.

Dans un plat à gratin, ajoutez les poireaux, le quinoa (préalablement rincé de préférence), l'eau, le coulis de tomate, les tomates séchées, le parmesan, le paprika et l'huile. Mélangez bien l'ensemble pour que tous les ingrédients soient répartis uniformément.

4.

Disposez du papier cuisson ou du papier aluminium par-dessus le plat. Cela permettra aux légumes de ne pas se dessécher et de ne pas trop griller pendant la cuisson (contrairement à ce que vous pouvez voir sur notre photo ;)).

5.

Enfournez le plat et laissez cuire pendant 1 heure, bien couvert par le papier de cuisson ou d'aluminium.

6.

Servez chaud. Bon Appetia !

« Parfois tu as seulement besoin de respirer, de faire confiance à la vie et de lâcher prise ! »

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr