

# Poêlée de quinoa, pois chiches, poivrons

□ Une poêlée d'été colorée et qui change

Bonjour à toutes et tous,

C'est une idée recette veggie que j'aimerais vous proposer aujourd'hui, « créée » un peu au hasard et très agréable pour varier nos assiettes.

Pour l'anecdote, quand les températures estivales permettent d'allumer le four, les poivrons grillés sont (quasi) systématiquement de sortie. Mon mari les adore marinés en salade ([recette ici](#)), les plus-si-petits gourmands dans des pâtes, ou encore dans [la tarte aux poivrons grillés et chorizo](#). Alors, il n'est pas rare que j'en prépare beaucoup... et malheureusement parfois ce « *beaucoup* » devient un « *trop* ». La recette est issue d'un de ces « *trop* ».

Pour vous donner le contexte : C'était un dimanche, j'avais des poivrons grillés en trop, des pois chiches précuits et le besoin de préparer un plat végétarien pour la semaine à venir. La semaine allant être dure, un peu de céréales aurait été bien. Le mélange de ces idées m'a porté sur le concept d'une poêlée de quinoa, agrémentée de ces pois chiches et poivrons. Ail et oignon parce que c'est la vie. Herbes de Provence et de l'huile pour adoucir le piquant du poivron. Cela sonnait bien. Poêlée préparée et mise de côté pour la semaine.

Je ne vais pas vous la « vendre » comme étant la meilleure poêlée végétarienne d'été que j'ai pu essayer, mais clairement, c'est bon et cela change. (Et très franchement, quand vous rentrez du travail à 20H, affamé(e), cela vous reconforte bien ! ) Le trio quinoa-pois-chiche-poivron s'accorde bien. Les herbes et l'huile apportent de la douceur au plat et une certaine gourmandise. Pour les jours où l'on souhaite un peu de piquant, on peut aussi ajouter du paprika, piment, ou harissa pour relever

Je voulais donc vous proposer l'idée de cette poêlée quinoa pois chiche poivron, pour qu'elle vous inspire pour vos plats. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- Poêlée de quinoa -  
pois chiches et poivrons



---

# Recette : Poêlée quinoa, pois chiche et poivrons rouges

Saison de la recette : Juillet à Octobre

Temps de préparation : 30 minutes (en plusieurs fois)

Temps de cuisson : 30 minutes + 20 minutes pour griller les poivrons

## # Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g de quinoa (sec)
- 200 g de pois chiches cuits
- 2 à 3 poivrons rouges
- 2 cuillerées à soupe d'herbe de Provence
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- sel, poivre

## # Réalisation

- **A l'avance** : Lavez les poivrons, coupez en deux, retirez le pédoncule et épépinez-les. Placez-les sur une plaque de cuisson four puis faites les griller au four à 200°C jusqu'à ce que la peau soit noire. Retirez la peau, coupez-en lanières et placez-les dans une assiette. Versez un (petit) filet d'huile d'olive, salez, poivrez et réservez.
- Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis faites le cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant 12 à 15 minutes. Égouttez et réservez.
- Émincez l'oignon, l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive puis faites revenir l'ail et oignon 2-3 minutes.
- Ajoutez les pois chiches, le quinoa, les herbes de Provence, salez, poivrez, mélangez et laissez chauffer durant 5 minutes.
- Ajoutez les lanières de poivrons et laissez chauffer.
- Avant de servir, versez un filet d'huile d'olive.

## # Astuces

- La poêlée peut aussi se consommer froide en salade.
- *Variante relevée* : ajoutez une cuillerée à soupe de paprika et une pincée de piment, ou encore de la harissa à convenance.
- *Conservation* : 2 à 3 jours au réfrigérateur.



© Au Fil du Thym