

Pulao de quinoa à la noix de coco et aux carottes

Vous désirez un plat végétarien riche en protéines? Essayez ce pulao de quinoa à la noix de coco et aux carottes! Il est délicieux et facile à préparer!

Ingrédients :

175 g (¾ tasse) de quinoa blanc

25 g (¼ tasse) de quinoa rouge

500 ml (2 tasses) d'eau

45 ml (3 c. à soupe) de noix de coco, râpée, non sucrée

30 ml (2 c. à soupe) de grains de sésame

50 g (1/4 tasse) Raisins de Corinthe ou raisins secs

85 g (1 ½ tasse) de carottes, râpées

1 bâton de cannelle de 10 cm (4 po)

6 clous de girofle

6 grains de poivre

4 ml (½ c. à soupe) de sel

Huile de canola / ghee

Préparation :

1a. Brunir la noix de coco et les grains de sésame dans le panier avec l'huile de canola/ghee, placer le panier dans le cuiseur de riz et ajouter les clous de girofle, les grains de poivres et la cannelle. Passer à l'étape 2.

1b. Il existe également une autre méthode. Mélanger tous les ingrédients dans le panier, placer le panier dans le cuiseur de riz, sélectionner le réglage de cuisson par vapeur (Steam), régler la minuterie à 1 minute et brunir le mélange. Laisser le couvercle ouvert lors du brunissage, en remuant constamment

jusqu'à ce que la noix de coco brunisse. Une fois terminé, appuyer sur la touche de mise hors marche (Off).

2. Placer le reste des ingrédients dans le panier du cuiseur de riz, fermer le couvercle, sélectionner le réglage de la cuisson rapide (Quick Cook), puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

3. Après le signal sonore, ouvrir le couvercle et retirer le pulao du panier.