

## Gratin de Quinoa à la Tomate et Coriandre

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des tomates, peu caloriques en cas de prise de poids et excellent antioxydant. Elles sont aussi une très bonne source de fibres.
- Du quinoa, riche en fibre et doté d'un faible index glycémique.

---

### Pour 2 personnes

150g de quinoa

200g de pulpe de tomate

1 oignon

Feuilles de coriandre séchées

1 bonne poignée de son d'avoine

Huile d'olive

- Faites cuire votre quinoa dans une grande casserole d'eau bouillante (généralement 12 minutes de cuisson).
- Pendant ce temps, épluchez votre oignon et émincez-le finement.
- Faites-le ensuite revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et les feuilles de coriandre séchées. Laissez suer en remuant de temps à autre pendant 5 minutes.
- Ajoutez ensuite la pulpe de tomate et laissez mijoter à couvert pendant 5 minutes.
- Une fois le quinoa cuit et égoutté, mélangez-le avec la préparation de tomate. Salez et poivrez.
- Versez le tout dans un plat allant au four puis recouvrez avec le son d'avoine. Terminez par un petit filet d'huile d'olive sur le dessus.
- Enfournez à four chaud 180°C pour 15 minutes.



---

Afin de bien griller le gratin, terminez la cuisson par le mode grill pendant quelques minutes en vérifiant bien que cela ne brûle pas !