

Légumes secs

Feijoada revisitée



1h20 **20 min** **1h** **0** **423**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la feijoada

- 1 Eplucher et ciseler les oignons.
- 2 Verser le quinoa dans une casserole.
- 3 Râper le zeste de l'orange directement sur le quinoa.
- 4 Couper l'orange et presser le jus sur le quinoa.
- 5 Ajouter les 3/4 de l'oignon ciselé et couvrir d'eau à hauteur.
- 6 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 7 Mettre la casserole de quinoa au four pendant une heure.
- 8 Verser l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif, ajouter le reste de l'oignon.
- 9 Ecosser les petits pois et les ajouter aux oignons.
- 10 Couper le hareng en petits cubes. Les ajouter aux petits pois.
- 11 Ajouter les haricots rouges cuits et le piment d'espelette.
- 12 Verser le vin blanc et les zestes d'orange restés sur la râpe.
- 13 Une fois le quinoa cuit, l'ajouter aux haricots rouges.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la feijoada

100 g **Quinoa**
100 g **Hareng(s) fumé(s)**
200 g **Petits pois**
1 **Oignon(s)**
1 **Orange(s)**
5 cl **Vin blanc**
1 trait **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 **Sel**

Ingrédients pour les haricots rouges

280 g **Haricots rouges**
1 **Oignon(s)**
2 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) **Coriandre**
1 **Poivre**

14 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

15 Ciseler les herbes et en tapisser les assiettes.

Étape 2

Dressage

1 Dresser la feijoada sur le lit d'herbes.

2 Poivrer puis déguster !