

Bol déjeuner au quinoa et pesto de chou frisé

PORTION /
TAILLE
1 bol

PORTIONS
16



Ce bol déjeuner au pesto aromatique de chou frisé et d'herbes est garni d'un oeuf poché, ce qui en fait un bol d'énergie végétarien frais et savoureux.

PRÉPARÉ AVEC



Signature Bisque crémeuse aux tomates et au basilic

CODE DE CAS 24861

Ingredients

1 bac (1,81 kg)	Signature Bisque crémeuse aux tomates et au basilic
1,9 L	Eau
32 g	Quinoa
100 g	Feuilles de chou frisé, hachées et emballées
250 mL	Huile d'olive
30 g	Jeunes pousses d'épinards, en sachet
25 g	Fromage parmesan, râpé
15 g	Persil frais, haché
25 g	Basilic frais, haché
21 g	Ail, émincé
30 mL	Vinaigre de vin rouge
6 g	Aneth frais, finement haché (option : ciboulette)
8 g	Zeste de citron
8,5 g/4 g	Sel et poivre, chacun
1,4 g	Flocons de piment rouge
16	Oeufs pochés
292 g	Avocats 4 coupés en deux, dénoyautés, pelés (tranchés en 16 tranches chacun)
252 g	Germes de soja
454 g	Radis, râpés (16)
64 g	Graines de citrouille

Directions

Quinoa

1 Porter la soupe à faible ébullition. Incorporer le quinoa et réduire la chaleur à feu doux. Couvrir et faire cuire pendant 20 à 25 minutes en remuant toutes les 5 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le liquide soit presque complètement absorbé. Laisser reposer 5 minutes, puis remuer avec une fourchette. Mettre de côté en attendant le service. (Rendement : 2 L/8 tasses)

Pesto de chou frisé

Au robot culinaire, réduire en purée le chou frisé, l'huile d'olive, les épinards, le parmesan, le persil, le basilic, l'ail, le vinaigre, l'aneth, le zeste de citron, le sel, le poivre et les flocons de piments forts. (Rendement : 250 mL/1 tasse)

Pour servir

Pocher des oeufs au moment de la commande. Déposer 125 mL (½ tasse) de quinoa dans un bol de service. Garnir d'un oeuf poché, de 4 tranches d'avocat, de 60 mL (¼ tasse) de germes et de 1 radis émincé. Napper de 15 mL (1 c. à s.) de pesto de chou frisé et parsemer de 15 mL (1 c. à s.) de graines de citrouille.