

SOUPE DE QUINOA – ÉQUATEUR



Ingredients :

- 150 gr de quinoa blanc
- 12 pommes de terre grenaille
- 750 ml d'eau (3 fois le volume du quinoa)
- 500 ml de lait
- 1 tomate
- 1 gros oignon / 1 gousse d'ail / ½ bouquet de coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou arachide)
- 60 gr de Feta
- Sel et poivre du moulin

Instructions :

- Commencez par couper en petits cubes la tomate. Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail. Rincez le quinoa et la coriandre.
- Faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile dans une grande cocotte.
- Faites revenir l'ail, l'oignon et la tomate pendant 5 mn à feu moyen en remuant régulièrement.
- Ajoutez le quinoa, mélangez, ajoutez trois fois le volume de quinoa en eau et portez à ébullition.
- Pendant ce temps, pelez les pommes de terre (soit 3 pommes de terre grenaille par personne soit 1 pomme de terre moyenne par personne).
- Selon la taille, laissez les entières ou coupez-les en cubes.
- Ajoutez les pommes de terre et une douzaine de branches de coriandre.
- Faites cuire à feu moyen pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce que le quinoa et les pommes de terre soient cuits.
- En fin de cuisson retirez les branches de coriandre, ajoutez la moitié du lait, salez, poivrez et goûtez. Si vous souhaitez une soupe plus liquide ou plus onctueuse, ajoutez le reste du lait.
- Au moment de servir parsemez vos assiettes à soupe de feta émiettée et de feuilles de coriandre ciselées.

ON AIMERAIT TOUS **GAGNER** UN REPAS

Selon le dernier Rapport Mondial sur les Crises Alimentaire (GRFC), près de 282 millions de personnes dans 59 pays et territoires ont connu des niveaux élevés de faim aiguë en 2023 ; ce qui équivaut à une augmentation globale de 24 millions par rapport à l'année précédente.

Convaincu qu'un estomac vide n'apprend pas et que la faim freine l'apprentissage, PARTAGE - via son programme des Cantines du Monde - finance des projets concrets sur le terrain, fournissant des repas aux enfants défavorisés. Les cantines scolaires permettent ainsi d'assurer un repas quotidien aux enfants, parfois le seul de la journée. Cela contribue également à encourager les familles à maintenir les enfants à l'école, leur offrant ainsi des perspectives d'avenir.

FAITES UN DON !

