

# Quinoa mexicain (One pan) instant pot

Adapté de : <https://www.cookwithmanali.com/instant-pot-mexican-quinoa/>

## Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 piment fort (jalapeño) coupé en dés
- Échalotes, poireaux, piments, ail des bois séchés
- 1 tasse (250 ml) de quinoa
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes
- 1 boîte de fèves noires égouttées et rincées
- 1 boîte (540ml) de tomates « Accent » Aylmer saveur au choix
- 1 tasse (250 ml) de maïs en grains
- ½ t. d'édamame
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- 1/2 cuillère à thé de cumin
- Sel et poivre du moulin
- 1 avocat coupé en petits morceaux
- Le jus d'une lime
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche



## Préparation :

Mettre les tomates dans une passoire, récupérer le jus et le mélanger avec le bouillon de légumes et faire chauffer à sauté dans le pot

Mélanger le quinoa et les tomates récupérées avec les autres ingrédients sauf les 3 derniers, bien mélanger.

Mettre le tout dans le pot dans le bouillon chaud, fermer le couvercle, cuire à haute pression 1 minute, ensuite NR 10 minutes

Brasser, ajouter jus de lime, et coriandre, servir avec des morceaux d'avocats.