**Quinoa et Carottes au sirop d’érable :**

**Ingrédients pour 2 personnes :**

* 100g de quinoa
* 3 carottes
* 1 orange
* 2 cuillères à soupe de miel liquide ou sirop d’érable
* sel, poivre
* ½ cuillère à café de cumin
* Persil

**Réalisation :**

Faire bouillir 0,5L d’eau avec une ½ cuillère à café de sel et le cumin. Ajouter le quinoa et laisser cuire 11 min. Égoutter. Réserver

Laver et presser l’orange. Laver et hacher finement le persil

Laver, éplucher et couper en rondelle les carottes. Mettre les rondelles de carotte avec le jus d’orange, ½ cuillère à café de sel, poivre et le miel ou le sirop d’érable**.** Faire cuire à couvert pendant 4 min. Ajouter le persil, mélanger.

Servir le quinoa avec les carottes. Déguster.