

## Soupe de quinoa avec carottes, petits pois, fèves et origan

Pour 4 personnes :

- 150 g de quinoa,
- 2 carottes,
- 1 oignon,
- fèves fraîches (ou surgelées),
- origan,
- huile d'olive,
- sel,
- facultatif : 1 poignée de grains de maïs frais ou surgelés ou n'importe quel autre légume ou morceau de viande.



Écosser les fèves et les plonger 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter puis enlever la petite peau qui les recouvre.

Couper les carottes en dés. Réserver

Emincer l'oignon. Dans une marmite, le faire dorer dans l'huile d'olive. Quand l'oignon est bien doré, ajouter les légumes et recouvrir d'eau. Couvrir la cocotte puis porter à ébullition.

Quand l'eau bout, ajouter le quinoa et laisser cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Saler et ajouter les feuilles d'origan.