



## **Penne quinoa et paprika aux carottes et sésame**

Niveau de difficulté : facile

Temps de réalisation : 40 minutes

Recette pour 4 personnes

### **Ingrédients**

- 400 g de penne quinoa et paprika fumé Priméal
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes de taille moyenne
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame Priméal
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 10 cl de crème végétale spéciale cuisine (au choix : soja, avoine, coco...)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Eplucher l'oignon rouge et la gousse d'ail. Les émincer.
2. Brosser et laver les carottes puis les détailler en julienne : couper en tronçons de 5 cm de long environ les carottes puis coupez en lamelles puis en bâtonnets fins.
3. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir à feu vif pendant 2 à 3 minutes l'oignon avec l'ail, les graines de sésame et la sauce de soja en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Baisser à feu

doux, couvrir et laisser cuire encore pendant 5 à 6 minutes en surveillant.  
Retirer du feu et réserver.

4. Cuire les pâtes en suivant les instructions du paquet. Egoutter puis les incorporer dans la casserole de légumes. Faites réchauffer le tout en ajoutant au préalable la crème végétale et si nécessaire un peu d'eau. Rectifier l'assaisonnement éventuellement avec du sel et du poivre. Servir aussitôt.