

Facile à préparer, le quinoa peut remplacer la semoule dans le couscous ou le taboulé.

Le saviez-vous ?

Le mot quinoa vient du quechua, la langue des Incas. Ils sont les premiers à avoir cultivé et consommé cette graine, il y a plus de 5000 ans, sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud. Depuis quelque années, on a redécouvert le quinoa qui connaît un succès grandissant du fait de ses atouts nutritionnels.

La cuisson

Pour 10 personnes

600 g quinoa

1800 d'eau salée ou de bouillon de légumes
facultative huile de sésam (grillé) ou beurre

Préparation (25 min)

Rincez le quinoa sous l'eau froide dans une passoire.
Mettez-le dans une casserole et mouillez avec l'eau salée ou le bouillon.

Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter sur le feu baissé pendant 20-min.

Laissez reposer 5 min. *Le quinoa est cuit lorsque les grains éclatent et que le germe blanc apparaît.*

Facultative: parsemez avec l'huile de sésam (grillé) ou du beurre

Égrenez le quinoa avec une fourchette



Quinoa pour 100 g

Energie (Kcal)	359
Glucides	62 g
Protéines	12 g
Lipides (g)	3,2 g