



Quinoa

Plante originaire d'Amérique du sud qui produit de minuscules grains de 2 mm de diamètre environ. Selon les variétés, la couche extérieure du grain de quinoa peut être translucide, rose, orange, rouge, pourpre ou noir. Le quinoa que l'on retrouve dans les magasins est plus jaunâtre.

Le quinoa peut être substitué à la plupart des céréales et remplace le riz. On le cuit comme le gruau ou on peut l'incorporer aux potages, tourtières et croquettes. Moulu, il est incorporé aux pains, biscuits, poudings etc.

Il est important de bien rincer le quinoa avant de le faire cuire ou l'ajouter dans les aliments, car le grain est recouvert de «saponine», une résine savonneuse et amère qui doit être enlevée.

Le quinoa est un aliment formidable : particulièrement riche en glucides, en fer et en protéines, il a l'avantage de ne pas contenir de gluten (idéal pour les allergiques et intolérants). Il se digère facilement et renforce l'organisme

Le quinoa est une bonne alternative au riz, car il se cuit beaucoup plus vite !!!



Quinoa aux légumes

Préparation : 15 minutes, macération : Aucun

Cuisson : 15 minutes, portions : 4

Ingrédients :

- 2 tasses de quinoa
- 1 poivron rouge en dés
- 1 poivron jaune en dés
- 100 g de fromage feta
- 4 c. à table de tahini (beurre de sésame)
- 5 c. à table d'huile d'olive
- 3 c. à table de jus de citron
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 4 tasses d'eau
- Persil frais, sel et poivre au goût

Étapes :

1-Rincer le quinoa. Cuire à feu doux dans 4 tasses d'eau pendant 15 minutes. Couvrir et laisser reposer quelques minutes après la cuisson pour permettre aux grains de gonfler.

2-Pendant ce temps, mélanger le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail.

3-Verser le quinoa dans un grand saladier. Y ajouter les poivrons, le fromage feta et le persil.

4-Ajouter la vinaigrette. Bien mélanger et servir.

Source : www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=140153

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"