Quand la Quinao fait son show

Cuisiner tous les jours et être original en respectant les portions cela demande créativité et organisation.

Pour ma part je vous suggère de commencer par cuisiner un « **ingrédient** » de base en quantité et de le décliner durant la semaine à votre convenance en le servant à votre guise en alternant au petit déjeuner comme au déjeuner ou encore au diner !

Et s'il devait en rester encore …ne pas hésiter à l'intégrer dans un « cake » apéro passe-partout !

Faites donc un essai avec cette magnifique « pseudo-céréale », goûteuse et colorée que l'on peut décliner à loisir, avec ou sans cuisson, trempée et germée… pour en savoir plus lisez mon article

Suggestions de recettes : pour 4 personnes

1. Taboulé de Quinoa recette
2. Entremet aux pruneaux : voir ci-dessous
3. Crème d'ail au quinoa : voir ci-dessous

Quinoa aux pruneaux secs

Ingrédients

- 150 gr de graines de quinoa
- 30 cl de lait d'mandes ou selon choix
- 150 gr de pruneaux secs d'Agen (ou raisins secs, ou abricots)
- 1 citron non traité
- 1 pincée de vanille

- 1 c. soupe de miel

Préparation :

1. Plongez le quinoa dans le lait froid avec la vanille, porter à frémissements et laissez mijotez envo 15 à 20 mn (selon quinoa)
2. Dénoyautez les pruneaux et couper en morceaux
3. Prelevez le zeste du citron …puis pressez-le
4. Incorporez les pruneaux, le zeste dans le quinoa cuit, puis le miel et le jus de citron …laissez poser le mélanger 2 à 3 mn
5. A déguster tiède ou frais, peut être agrémenté d'un coulis de fruits frais

Crème d'ail au Quinoa

Soyez rassuré, bien que passablement « aïllée » cette recette est un délice et très bonne pour la santé cardiaque. Lors de la cuisson la force et le piquant de l'ail diminue fortement.

Ingrédients

- 2 à 3 tête sd'ail
- 120 gr de quinoa
- 0.75 l d'eau
- 2.5 dl de lait d'avoine ou selon goût
- 2.5 à 3 dl de crème normale ou végétale
- 4 c. soupe d'une bonne huile
- 1 c. café de muscade moulue
- Sel, poivre selon goût
- 5 à 6 brin de persil

Préparation

1. Pelez l'ail et écrasez.
2. Chauffez l'huile dans une casserole, ajoutez l'ail et laissez fondre durant 5 mn
3. Ajouter l'eau, le lait, le sel, le poivre, la muscade et portez à ébullition
4. Versez le quinoa en pluie, mélangez bien et laissez mijoter 20 mn environ en mélangeant souvent
5. Ajoutez la crème, mélangez laissez poser env. 5 mn
6. Ciselez le persil
7.

8. Servez parsemer de persil

Variante : remplacer la crème par 2 œufs battus en omelette, et incorporez avant de servir en fouettant énergiquement

Recettes tiré de Quinoa Magique d'Anne Dufour

Miami, bonne découverte ! Je me réjouis de vos retours, commentaires et photos.

C'est décidé vous souhaitez manger « sain » et ne savez pas comment ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch