

CUISSON DU QUINOA...

Le quinoa fait partie de la famille des chénopodiacées (comme la blette, la betterave et l'épinard). Il vient d'Amérique du sud où il est cultivé depuis des millénaires. C'est une source de protéines sans gluten. Pour se protéger des insectes et des oiseaux, il produit de la saponine qui lui donne un goût amer. Il est donc indispensable de le laver plusieurs fois à l'eau tiède ou froide en le versant dans un chinois fin et en le frottant sous l'eau avec les mains pendant deux minutes. Personnellement, je prends un grand saladier et pose dessus une grande passoire fine dans laquelle je verse le quinoa. Je laisse couler l'eau au-dessus et, à l'aide d'une spatule, j'arase la mousse produite par la saponine. Je vide l'eau (ne l'utilisez pas pour vos plantes, elles n'aimeront pas...) et recommence deux fois. J'avoue que cela n'est pas très écologique mais c'est indispensable. On compte 1 volume de quinoa pour 1,5 de volume d'eau. Ensuite, on mélange le quinoa avec l'eau froide et on porte à ébullition. Laissez cuire 15 mn à feu moyen sans couvrir. Il est possible de le cuire dans un bouillon de légumes pour le parfumer. Puis laissez reposer 10 mn hors du feu sans couvrir.

GRATIN DE QUINOA AUX LEGUMES

Ingrédients :

- 250 g de quinoa
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 oignons
- 1 carottes
- un reste de ratatouille ou un bocal de riste d'aubergines
- un cube bouillon de volaille (facultatif)
- un peu de comté rapé (facultatif)
- sel, poivre

Une fois le quinoa lavé et cuit 20 mn, l'égoutter et le placer dans un plat à gratin. Parsemer de fromage rapé. Faire frire les oignons, la carotte coupée en petits morceaux, puis ajouter les tomates, le bouillon de volaille (ou épices telles que l'origan, le laurier, ou autres, selon ses goûts). Ajouter si besoin un peu d'eau et laisser frémir 5 mn à feu doux. Ajouter ensuite le

reste de ratatouille ou la riste d'aubergine. Laisser frémir 5 mn. Goûter, saler/poivrer si nécessaire.

Recouvrir le quinoa de la préparation obtenue et recouvrir de fromage rapé (facultatif). Mettre à four chaud (180°) pendant 20 mn. Déguster accompagné d'une salade.

SOUPE DE CHAMPIGNONS AU QUINOA

Ingrédients :

- 150 g de quinoa
- 250 g de champignons de Paris et de shiitakes coupés en tranches
- 2 oignons coupés en rondelles
- 1 branche de céleri coupée en morceaux
- 4 pommes de terre coupées en dés
- 2 carottes coupées en rondelles
- un cube de bouillon de légumes ou de volaille
- un peu de thym et de persil
- sel, poivre

Faire dorer des tranches de champignons de Paris et shiitakes et les réserver. Faire revenir des oignons et le céleri : ajouter le quinoa et cuire deux minutes. Ajouter les dés de pommes de terres et les rondelles de carottes, recouvrir d'eau. Ajouter le bouillon-cube, du sel, du poivre et un peu de thym. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter les champignons et garnir de persil.

BURGERS DE QUINOA

Ingrédients :

- 150 g de quinoa
- 1 oeuf
- mie de pain
- 1 carotte)
- une branche de céleri) coupés en tous petits morceaux
- 1 oignon)
- une gousse d'ail émincée
- sel, poivre

Une fois le quinoa lavé et cuit 15 mn, l'égoutter et le lier avec un œuf et de la mie de pain. Ajouter carottes, oignon, céleri et l'ail. Former des galettes et cuire à la poêle. Servir avec un coulis de tomate ou de poivron, ou une sauce au yogourt, à l'ail et au persil.

POÊLEE DE CHAMPIGNONS ET EPINARDS AU QUINOA

Ingrédients pour 2 personnes :

- 100 g de quinoa
- ½ gousse d'ail râpée ou hachée
- 1 filet d'huile d'olive
- 5 jeunes oignons émincés
- 250 g de champignons de Paris émincés pas trop fins
- 2 belles poignées de jeunes épinards frais
- quelques noisettes grillées
- sel, poivre

Faire cuire le quinoa, puis le saler et le garder au chaud. Faire revenir dans une grande poêle ou une sauteuse les jeunes oignons et l'ail quelques secondes dans l'huile d'olive, avant d'y ajouter les champignons. Ne pas saler maintenant afin d'éviter que les champignons ne rendent trop d'eau. Ajouter ensuite les épinards (sans trop les cuire...). Saler et poivrer. Ajouter le quinoa et les noisettes préalablement grillées.

GALETTES INDIENNES AUX QUINOA ET PATATES DOUCES

Ingrédients :

- 400 gr de patates douces, épluchées et coupées
- 200 gr de quinoa blanc
- 80 ml d'huile d'olive
- 1 oignon moyen
- 2 cuillères à café de gingembre frais finement haché
- 2 gousses d'ail
- 1 piment finement haché
- 1 ½ cuillère à soupe de curry indien
- ½ bouquet de coriandre ciselée
- 1 petit œuf

- 50 gr de farine complète (un peu plus si nécessaire)
- Sel & poivre
- Yaourt grecque pour servir

Faites cuire les patates douces dans un grand volume d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égouttez soigneusement et écrasez afin d'obtenir une purée assez fine. Laissez complètement refroidir à température ambiante.

Portez 500 ml d'eau à ébullition et y versez le quinoa et laissez cuire 15 minutes à feu doux ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et laissez refroidir.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites revenir l'oignon pendant 8 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez l'ail, le piment vert et le curry en poudre. Poursuivez la cuisson 3 minutes à feu doux pour que les épices libèrent leurs arômes.

Dans un saladier, mélangez la purée de patates douces, le quinoa, la farine complète, l'oignon épicé, l'œuf et la coriandre. Salez, poivrez et formez des galettes. Déposez sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et placez au frais 30 minutes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites cuire les galettes 3 minutes sur chaque face ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Déposez sur un papier absorbant puis servez accompagner de yaourt nature.

GALETTES DE QUINOA, COURGETTES ET ECHALOTTES

Ingrédients pour 16 galettes :

- 470g de quinoa cuit (200g crus + 75cl d'eau froide)
- 2 grosses poignées de fromage râpé
- 3 cuillères à soupe de fromage frais
- 3 œufs
- 1 courgette râpée
- 2 petites échalotes
- ½ cuillère à café de sucre
- 3 cuillère à soupe de farine
- ¼ cuillère à café de poivre noir
- ¼ cuillère à café de cumin
- 1/8 cuillère à café de sel
- 1/8 cuillère à café d'ail en poudre
- huile d'olive

Versez l'eau froide dans une casserole et jetez y le quinoa.
Faites cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Salez à la fin de la cuisson.
Versez le quinoa cuit dans un saladier.

Ajoutez le fromage râpé, le fromage frais, la courgette râpée, les oeufs, la farine, les échalotes émincées et les épices. Mélangez tout pour que ce soit homogène.

Faites chauffer une poêle et versez y un peu d'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, formez des petites galettes rondes, pas trop épaisses. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

GALETTES POIREAUX/QUINOA

Ingrédients :

- 500 g de quinoa
- 4 œufs
- 3 carottes
- 4 poireaux
- Persil
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Commencez par faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes.

Ensuite, préparez vos légumes : lavez et épluchez les carottes, puis râpez-les. Emincez finement vos poireaux.

Dans une sauteuse, faites revenir vos légumes préparés avec un filet d'huile d'olive. Laissez cuire pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement.

Dans un saladier, battez les oeufs. Ajoutez ensuite le quinoa et vos légumes, ainsi que le persil.

Mélangez bien.

Formez vos galettes.

Dans une poêle légèrement huilée, faites-les cuire quelques minutes de chaque côté et disposez les sur du papier absorbant avant de servir !