

Que faire avec... du **quinoa**

Ce **superaliment** a envahi les rayons des supermarchés. Aussi **diététique** que **gourmand**, il renouvelle nos petites recettes. PAR VALÉRIE BESTEL



Verrines de tartare de saumon au quinoa noir

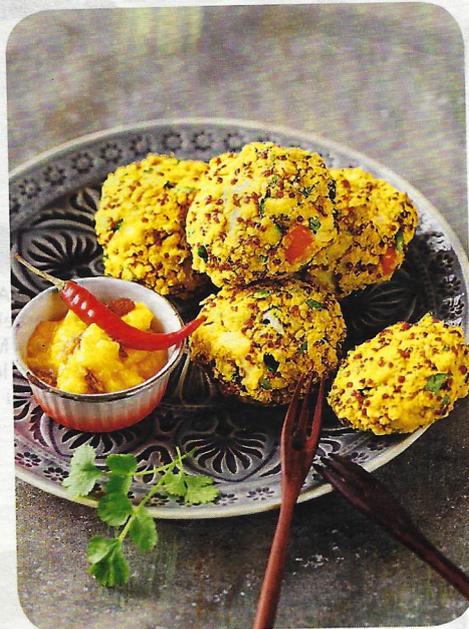
POUR 6 PERS. PRÉP. : 20 MIN. CUISSON : 15 MIN.
ATTENTE : 1 H. NIVEAU : SIMPLE. COÛT : MOYEN

- ◆ 125 g de quinoa noir ◆ 500 g de filet de saumon sans peau
- ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 citron et demi ◆ 2 échalotes
- ◆ 1 petit bouquet de ciboulette ◆ 20 cl de yaourt grec ◆ 1 petit bouquet d'aneth ◆ sel, poivre

Faites cuire le quinoa noir à l'eau bouillante salée, selon les indications de l'emballage (environ 15 min). Egouttez-le et mélangez-le avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et un filet de jus de citron. Placez au réfrigérateur pour 1 h.

Coupez le saumon en petits dés réguliers. Ajoutez les échalotes hachées, la ciboulette ciselée, le reste d'huile, du sel et du poivre. Mélangez le yaourt grec avec du sel, du poivre et l'aneth ciselé.

Répartissez le quinoa dans des verrines, tassez légèrement et versez un peu du mélange au yaourt. Complétez avec le tartare de saumon. Servez frais avec des quartiers de citron.



Boulettes de quinoa et légumes à l'indienne

POUR 4 PERS. PRÉP. : 25 MIN.
CUISSON : 30 MIN.
NIVEAU : SIMPLE. COÛT : ÉCO

- ◆ 150 g de quinoa ◆ 300 g de légumes (chou-fleur, courgette, carotte) ◆ 1 oignon
- ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de curry ◆ 6 brins de coriandre ◆ 1 œuf
- ◆ 4 cuil. à soupe de Maïzena ◆ sel, poivre

Faites cuire le quinoa à l'eau bouillante salée, selon les indications de l'emballage. Egouttez-le longuement.

Coupez les légumes et l'oignon en très petits morceaux. Faites-les fondre 10 min à la poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile.

Mélangez-les avec le quinoa, le curry, la coriandre hachée, l'œuf, la Maïzena, du sel et du poivre, pour obtenir une préparation liée.

Formez des boulettes de la taille d'une petite clémentine, aplatissez-les légèrement et faites-les dorer env. 7 min à la poêle dans le reste d'huile chaude.

Servez chaud avec du chutney de mangue.

La
recette
coup de
bluff

ENTREMETS AU LAIT D'AMANDES

Pour 4 pers.
Prêt en 30 min
Dans une casserole, portez 30 cl d'eau à ébullition. Mesurez 150 g de quinoa et versez-le dans la casserole. Couvrez, ramenez sur feu très doux et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il ait absorbé quasiment toute l'eau (env. 15 min). Versez 30 cl de lait d'amandes sur le quinoa, puis ajoutez 3 cuil. à soupe de cassonade et 1 sachet sucre vanillé. Mélangez délicatement. Poursuivez la cuisson 5 min. Servez tiède ou froid, en dessert ou au petit déjeuner. Vous pouvez l'agrémenter de fruits frais.