

Herbacées



Dans mon
assiette

LE QUINOA

Quels sont ses bienfaits ?

- Excellente source de protéines. Il contient tous les acides aminés essentiels.
- Une bonne source d'acides gras oméga-3, des lipides mono-insaturés aux vertus anti-inflammatoire.
- Contribue à réduire le taux du « mauvais » cholestérol.
- Contient d'importantes quantités d'antioxydants.
- Ne contient pas de gluten.

Comment en profiter ?

- **La graine entière:**
Elle nécessite une cuisson brève environ 15 min. Elle est prête lorsqu'elle est translucide et que le germe est libéré formant une petite queue blanche.
- **Faites-les germer:**
La germination va activer les enzymes bienfaisantes du quinoa. Les graines germées peuvent être ajoutées à vos salades.
- **En remplacement du riz :** Servir le quinoa à la manière du riz pilaf. Il peut remplacer le riz pour farcir des tomates et autres légumes.

Les comptoirs de la bio
Par passion

QUINOA AU LAIT D'AMANDE ET A LA VANILLE

Les courses pour 4 portions :



200 g de quinoa

375 ml de lait d'amande

250 ml d'eau bouillante

35 g de sucre

1 gousse de vanille

En cuisine :



1. Rincer le quinoa et plonger le dans l'eau bouillante.
2. Incorporer le sucre et la gousse de vanille grattée. Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 à 20 min jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé l'eau.
3. Ajouter en suite le lait d'amande et le sucre.
4. Cuire de nouveau 10 min à feu doux.
5. Répartir dans des ramequins individuels ou dans 1 grand plat et laisser refroidir.

Bon appétit!

Le petit truc :

Vous pouvez mettre des raisins secs, de la cannelle.