



Le quinoa, une graine pleine de tonus



Le quinoa, qui se prononce «kinoa», s'appelle également «mil des Andes» ou «or des Incas», car ses graines sont cultivées dans les Andes. Gorgé de fibres alimentaires et d'acides aminés, il est la solution idéale pour les personnes intolérantes au gluten, que ce soit en cuisine, en pâtisserie, sous forme de graines ou moulu en farine.

Le quinoa a un goût de noix, avec une légère amertume sucrée. Dans le commerce, on trouve du quinoa jaune doré, rouge ou noir. Tous ont à peu près la même saveur, à la différence près que le quinoa foncé est un peu plus amer que le quinoa clair, et que sa cuisson dure quelques minutes de plus.

D'ailleurs, le quinoa cuit à la vitesse grand V! Compter environ 60 g par personne et le double de liquide (eau, bouillon ou jus de légumes). Le rincer brièvement dans une passoire, puis le porter à ébullition. Retirer du feu, puis laisser gonfler pendant 10 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Egrener brièvement à l'aide d'une fourchette. Le mets plein de tonus est prêt!

Avec un œuf poché, quelques tranches de concombre, des épinards et de la carotte râpée, il constitue un



excellent déjeuner de sportif, préparé en un tournemain. Si vous préférez les mets sucrés, essayez le porridge au quinoa. Versez tout simplement un peu de lait d'amande (ou de lait classique) dans du quinoa cuit, puis agrémentez le tout de quelques pincées de cardamome moulue, de cannelle et de vanille. Ajoutez de petits morceaux de poire et des amandes effilées. Votre déjeuner plein de vitalité est prêt!

Pour accompagner du poisson et des légumes, faire revenir un peu de carotte finement râpée directement dans une poêle avec du quinoa. Préparé en salade chaude, le quinoa constitue un plat principal riche en nutriments. Porter à ébullition 300 g de quinoa dans 400 ml d'eau avec une pincée de sel, puis laisser gonfler jusqu'à absorption totale du liquide. Verser dans un saladier, égrener à l'aide d'une fourchette. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faire saisir une courgette (ou aubergine ou carotte) tranchée en fines lamelles, des deux côtés. Saler, poivrer et ajouter au quinoa. Enfin, ajouter 3 oignons nouveaux finement hachés, le jus et le zeste d'un citron, avec une poignée généreuse de feuilles de menthe. Mélanger délicatement le tout. S'il en reste après le repas, ce plat se recycle en délicieuse salade fraîche pour le lunch, le lendemain au bureau.