

Le quinoa

plaisir du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 80g de quinoa cru par personne
- 120g d'eau
- option 1 cuillère à café d'épices ou d'aromates de votre choix : persil, romarin, curry, curcuma.. pour aromatiser l'eau de cuisson

Préparation 5 minutes / Cuisson 15 minutes / Repos 10 minutes

Je vous propose de découvrir comment cuire le quinoa, cette céréale présente de nombreux atouts nutritionnels mais pour en bénéficier il faut connaître quelques petites astuces pour réussir sa cuisson

PESER

- Peser votre quinoa est important pour avoir un bon équilibre entre les doses eau et quinoa sinon vous pourriez vous retrouver avec un quinoa tout collant plein d'eau ou pas cuit. Un verre peut être utilisé pour la peser

Ainsi il est recommandé un rapport d'un volume de quinoa pour 1,5 volume d'eau

RINCER

- Avant de démarrer la cuisson, il est indispensable de rincer le quinoa. En effet, le quinoa cru contient de la saponine cette substance donne un goût amer et une texture désagréable. Ainsi je vous conseille de rincer très abondamment et pendant plusieurs minutes votre quinoa dans une passoire fine

NE PAS FAIRE BOUILLIR

- Lorsque vous avez peser et rincer le quinoa vous pouvez démarrer la cuisson. Pour cela mettre l'eau à chauffer et les épices. Une fois que l'eau frémit vous pouvez ajouter le quinoa sans couvrir en effet l'eau doit s'évaporer pour avoir une bonne texture. La cuisson se fait sur feu doux pendant 15 minutes. Si vous avez respecté les doses eau-quinoa il sera inutile de l'égoutter

LAISSER GONFLER

- Lorsque le quinoa est cuit il est important de le laisser gonfler 10 minutes hors du feu sans couvrir pour rendre le quinoa ferme et aérien
- Puis avec une fourchette remuer délicatement le quinoa et déguster.