

QUINOA CUIT AU CUISEUR THERMOS

INGRÉDIENTS pour 4 personnes :

- 150 gr de quinoa, soit un verre pour 2 verres d'eau
- Fleur de sel

PRÉPARATION :

Dans une marmite de 3 litres, mettre les graines de quinoa à chauffer à SEC, sans couvrir, en remuant avec une cuillère en bois pour qu'elles grillent, mais ne brûlent pas.

Verser la quantité d'eau froide mesurée sur les graines et chauffer jusqu'à frémissement. Laisser frémir 2 minutes, remuer, puis couvrir et placer la marmite dans le cuiseur thermos pendant 15 à 20 minutes.

Égrener, et saler en fin de cuisson. Servir chaud pour accompagner un plat, ou froid en salade avec des petits légumes et une sauce au choix.

À savoir : Le quinoa, ou petit riz des Incas n'est pas une céréale mais une graine riche en protéines de qualité - 13 %, beaucoup plus que le riz. Plus important, il contient TOUS les acides aminés nécessaires pour une bonne santé, et remplace parfaitement la viande dans un repas. Il est également riche en fibres, vitamines et minéraux. Le fait qu'il soit exempt de gluten le rende intéressant pour les personnes qui y sont allergiques.

Et surtout il a bon goût !!! À découvrir si ce n'est pas déjà fait.