

# Recettes avec du Quinoa

## Salade quinoa, betterave, pomme, endive, chèvre frais et noix

🕒 20 min 👤 x4



**Ingrédients :** 130 g de quinoa, 2 betteraves cuites, 1 pomme, 2 endives, 100 g de chèvre frais, 6 noix, persil frais.  
Pour la vinaigrette : 3 cs d'huile d'olive, 3 cs d'huile de noix, 2 cs de vinaigre balsamique ou de miel liquide, sel et poivre.

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes. Laissez refroidir. Coupez les betteraves, les endives, le chèvre et la pomme en petits cubes, hachez le persil, cassez les noix. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients avec la vinaigrette.

**Joyeux festin !**



## Quinoa aux champignons et œuf sur le plat

🕒 30 min 👤 x4



**Ingrédients :** 200g de quinoa, 350g de champignons mélangés, 2 brins de persil, origan, 1 oignon, 80g d'amandes, 4 œufs, 30g de beurre, huile, sel et poivre.

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes. Nettoyer les champignons et les faire sauter 3min à sec à la poêle. Les égoutter. Chauffer le beurre à la poêle, y faire revenir l'oignon, les champignons 10mins, avec l'origan. Assaisonner. Torrifier les amandes à la poêle, à sec, 3mins. Les concasser et les mélanger avec le quinoa égoutté, les champignons et le persil. Faire cuire les œufs aux plat. Dresser le quinoa aux champignons dans les assiettes, déposer les œufs et servir.

**Joyeux festin !**



## Galette de quinoa aux légumes

🕒 25 min 👤 x4

automne/hiver



**Ingrédients :** 500g de quinoa, 4 œufs, 3 carottes, 4 poireaux, persil, huile d'olive, sel et poivre

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes.

Râper les carottes et émincer finement les poireaux. Faire revenir les légumes 15mins dans un filet d'huile d'olive.

Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter le quinoa, les légumes le persil et assaisonner. Bien mélanger et former les galettes.

Cuire quelques minutes dans une poêle légèrement huilée.

Joyeux festin !



## Quinotto aux champignons

🕒 10 min 👤 x4

automne/hiver



**Ingrédients :** 200g de quinoa, 400g de poulet (ou dinde), 250g de champignons frais, 50g de noix, 1 oignon, 80cl de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe de ricotta, 40g de parmesan, sel/poivre.

**Préparation :** émincer l'oignon, couper les champignons en fines tranches, émincer le poulet en petits morceaux. Faire revenir l'oignon puis ajouter le poulet, le faire dorer. Ajouter le quinoa, saisir le mélange 1 minute en mélangeant sans arrêt.

Cuire ensuite comme un risotto (15-20mins) : ajouter le bouillon bien chaud louche par louche.

En parallèle, faire revenir les champignons dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

En fin de cuisson du quinoa, ajouter les champignons et la ricotta, mélanger et laisser poursuivre la cuisson 1 minute.

Hors du feu, ajouter le parmesan, bien mélanger et servir chaud.

Joyeux festin !



# Quinoa aux champignons et œuf sur le plat

🕒 30 min 👤 x4

automne/hiver



**Ingrédients :** 200g de quinoa, 350g de champignons mélangés, 2 brins de persil, origan, 1 oignon, 80g d'amandes, 4 œufs, 30g de beurre, huile, sel et poivre.

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes.

Nettoyer les champignons et les faire sauter 3min à sec à la poêle. Les égoutter.

Chauffer le beurre à la poêle, y faire revenir l'oignon, les champignons 10mins, avec l'origan. Assaisonner.

Torréfier les amandes à la poêle, à sec, 3mins. Les concasser et les mélanger avec le quinoa égoutté, les champignons et le persil.

Faire cuire les œufs aux plat.

Dresser le quinoa aux champignons dans les assiettes, déposer les œufs et servir.

**Joyeux festin !**



# Gratin de quinoa et ratatouille

🕒 10 min 👤 x4



**Ingrédients :** 200 g de quinoa, ratatouille pour remplir ½ plat à gratin, emmental râpé.

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes.

Répartir le quinoa au fond d'un plat à gratin, le recouvrir de ratatouille, saupoudrer de gruyère râpé et passer au four (200°C).

Si le point de départ est un mélange déjà chaud, le passage au four se limite à 15-30 mn. Sinon il faut d'abord laisser chauffer le plat sans fromage jusqu'à ce que le mélange mijote (environ 1h) puis ajouter le fromage et remettre au four pour 15 mn.

**Joyeux festin !**



## Gratin fondant courgettes, quinoa

🕒 20 min 👤 x4

printemps/été



**Ingrédients :** 1 tasse de quinoa, 3 courgettes, 1 oignon, 200g de champignons de Paris, 2 oeufs, 20cl de crème liquide, thym, sel/poivre, huile d'olive, épices (au choix).

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes. Faire fondre l'oignon en lamelles dans l'huile d'olive. Ajouter le thym et les courgettes en dés. Faire cuire 10mins à feu moyen puis ajouter les champignons émincés, faire cuire encore 5mins, saler/poivrer, ajouter les épices.

Mélanger le quinoa cuit avec les légumes. Ajouter 2 œufs battus et la crème liquide.

Verser le tout dans un plat à gratin beurré et cuire au four, 200°C (therm.6-7) pendant environ 40mins (jusqu'à dorer le dessus).

Joyeux festin !



## Salade quinoa et cerises

🕒 10 min 👤 x4

printemps/été



**Ingrédients :** mâche et roquette, 200 g de quinoa, 100 g de petits pois frais, une dizaine de cerises, une poignée de cerneaux de noix, un crottin de chèvre demi-sec, quelques feuilles de menthe et brins de ciboulette. Pour la vinaigrette : 15 cl d'huile de noisette et 5 cl de vinaigre balsamique.

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes. Laissez refroidir. Coupez le chèvre en petits cubes, ciselez les herbes. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients avec la vinaigrette.

Joyeux festin !





## Salade estivale

🕒 10 min 👤 x4

printemps/été



**Ingrédients :** 200 g de quinoa, 2 tomates, 1 poivron, 100 g olives noires, 100 g de fromage de chèvre demi-sec, 8 feuilles de basilic. Pour la vinaigrette : 6 cs d'huile de noisettes, 2 cs de vinaigre balsamique, sel et poivre.

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes. Laissez refroidir. Coupez les légumes et le chèvre en petits cubes, ciselez le basilic. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients avec la vinaigrette.

Joyeux festin !



## Salade arc-en-ciel

🕒 10 min 👤 x4

printemps/été



**Ingrédients :** 200 g de quinoa, ¼ chou rouge, ½ concombre, 3 carottes, 100 g pois chiches cuits, quelques brins de persil et ciboulette. Pour la vinaigrette : 6 cs d'huile de noix, 2 cs de vinaigre balsamique, sel et poivre.

**Préparation :** pour cuire le quinoa, mesurez 3 fois son volume d'eau, portez à ébullition, plongez le quinoa et ramenez à feu doux pendant 6 minutes. Laissez refroidir. Epluchez et coupez les légumes en petits cubes, ciselez les herbes. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients avec la vinaigrette.

Joyeux festin !

