

# QUINOA BLANC



## CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume  
de quinoa

+

2 volumes  
d'eau bouillante

6 minutes  
feu moyen

Assaisonnez  
c'est prêt !



A cuisiner chaud en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson, en quinotto avec des légumes de saison, froid en salade façon taboulé ou même sucré en dessert comme un riz au lait !



## IDÉE RECETTE

 x4

### Quinotto de quinoa au poulet

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

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 (15-20 min) : 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 mn. Hors du feu, ajouter le parmesan, bien mélanger et servir chaud.