QUINOA BLANC

6 mn

60g/ pers

RICHE en PROTEINES

Sa MAJESTÉ la GRAINE
royalement bien cultivée en Berry

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 x6

Galette de quinoa aux légumes

500 g de quinoa cuit, 4 œufs, 3 carottes, 4 poireaux, persil, huile d'olive, sel et poivre.

Râper les carottes et émincer finement les poireaux.
Faire revenir 15 mn les légumes dans un filet d'huile d'olive.
Dans un saladier, battre les œufs.
Ajouter le quinoa, les légumes, le persil et assaisonner.
Bien mélanger puis former les galettes.
Cuire quelques minutes dans une poêle légèrement huilée.