QUINOA BLANC

6 mn

60g/ pers

RICHE en PROTEINES

Sa MAJESTÉ la GRAINE
roulement 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

Verrines de quinoa aux fruits rouges

4 c à s de quinoa blanc cuit,
4 yourts grecs,
Fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles).

Dans des coupes à dessert, mettez respectivement le yaourt, les fruits, le quinoa.
Ajoutez des fruits rouges pour garnir, arrosez de miel et servez !