

Quinoa aux légumes

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

150 g de carottes
 150 g de haricots
 150 g de petit pois
 150 g de courgette
 80 g d'oignons en dés
 400 g de blanc de poulet
 2 c à s de margarine
 1 tranche de thym
 1 gousse d'ail
 1 c à c de curry en poudre
 Sel et poivre

100 g de quinoa blanc
 100 g de quinoa rouge

Préparation :

- Coupez les blancs de poulet en petits dés. Hachez l'ail.
- Faites revenir les dés de poulet dans une poêle avec la margarine
- Ajoutez les légumes, ainsi que l'ail, le thym et le curry en poudre.
- Laissez cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux.
- Faites cuire les différents quinoas dans de l'eau légèrement salée.

Valeur nutritionnelle de la recette (pour 1 personne)

Plat	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	fibres	Kcal
Quinoa (50g)	6,5	3	34,5	3,5	188
Légumes aux poulets	15,7	6.3	3	6	157
Total	22,2	9,3	37,5	9,5	377



Savez-vous que....

L'origine du quinoa remonte à plus de cinq mille ans avant notre ère. Le quinoa constituait la nourriture de base des Incas. Ils le considéraient comme un don, ils l'appelaient la « graine sacrée » et le surnommaient la « graine mère ».

Les Américains n'hésitent pas à qualifier le quinoa de « céréale la plus nutritive du monde », car il possède la plus grande teneur en protéines du règne végétal. Le quinoa est très digeste, sans gluten, pauvre en lipides, mais riche en fer alimentaire, en oméga-3. En moyenne, le quinoa contient 16 à 18 % de protéines. Il contient également tous les acides aminés essentiels à la vie humaine. Il a une texture de caviar et un goût léger de noisette. Il se cuisine facilement au salé comme au sucré.

Il existe plusieurs variétés de quinoa : blondes appelées blanches, jaunes, rouges, brunes, noires ; toutes issues de la variété quinoa real, dont les graines sont les plus grosses. Les noires, rouges et blanches sont les plus répandues, mais la première, quasiment introuvable, à la texture très ferme et au goût rustique, est une curiosité réservée aux amateurs. La rouge est ferme, et sa saveur de fruit sec la rend très friande. Quant à la blanche, couleur ivoire, elle est tendre, et rappelle au palais le blé complet concassé. On peut aussi les mélanger.

Infos pratique : Quinoa cru 20 g donne environ ½ tasse (125 ml) de quinoa cuit.

Pourquoi mettre le quinoa au menu ?

Parce que :

- ✓ on le trouve souvent moins lourd que les autres graines.
- ✓ il resplendit dans nos salades.
- ✓ il se prépare en deux temps trois mouvements.