

Quinoa 3 façons



Voici une recette simple et polyvalente pour redécouvrir le quinoa à travers trois déclinaisons savoureuses. Parfaite pour ajouter de la variété à vos repas, chaque version offre une combinaison unique de saveurs, idéale comme accompagnement, dans un [bol repas](#) ou une [salade](#). Une idée facile et approuvée par nos nutritionnistes!

Chaque recette donne environ 1 tasse de quinoa cuit.

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 120

Lipides 2

Glucides 21

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 250

Ingrédients

Citron et ciboulette

- 80 ml (? tasse) de quinoa sec
- ½ citron, zeste et jus
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée finement
- Poivre et sel, au goût

Soya et cari

- 80 ml (? tasse) de quinoa sec
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya légère*
- 2.5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
- Poivre, au goût

Chili

- 80 ml (? tasse) de quinoa sec
- 2.5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, cuire le quinoa dans l'eau ou le bouillon tel qu'indiqué sur l'emballage.
2. Selon la version d'assaisonnement désiré, mélanger les ingrédients dans un bol moyen avec le quinoa cuit. Ajuster l'assaisonnement au goût.
3. Servir chaud ou froid en accompagnement, ou dans un bol repas.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

*Pour une recette sans gluten, choisir une sauce tamari certifiée sans gluten.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec