

Egayger le quinoa nature

On me dit souvent que le quinoa n'a pas beaucoup de goût, d'autant plus s'il est trop cuit. Voici donc les astuces pour le rendre plus sympa !

Ingrédients :

- 1 gros bol de quinoa (pour 2)
- 1 poignée d'amandes (ici elles avaient trempé pendant 1/2 journée ce qui leur donne de la vitalité et les rend plus moelleuses)
- 4 ou 5 tomates séchées et marinées à l'huile, découpées en lamelles
- 1 poignée d'olives vertes ici dénoyautées
- sel, poivre, curcuma, paprika, herbes de Provence.
- Huile d'olive



Recette :

- Faire légèrement revenir le quinoa cru dans 1 cs d'huile d'olive.
- Bien enrober la graine de l'huile.
- Ajouter 1 ou 2 grains d'ail en chemise (avec sa peau).
- Verser 2 volumes d'eau pour un volume de quinoa.
- Saler légèrement.
- Porter à ébullition puis laisser cuire à feu moyen 5mn, puis doux pendant 10mn. Quand l'eau est quasiment absorbée arrêter la cuisson et laisser la céréale finir de gonfler. Casserole fermée d'un couvercle.
- La céréale doit rester ferme et s'égrainer facilement.
- Faire griller les amandes avec des herbes de Provence et du sel.
- On peut aussi utiliser les épices qui nous font envie.
- Ici je les ai enrobé d'épice à tajine.
- Ajouter les tomates séchées, les olives et un peu d'huile dans laquelle ont mariné les tomates (1 cs).
- Ajouter les épices : ici curcuma, paprika et poivre.
- Faire tout griller un petit moment.

Bon appétit