

Quinoa



Bienfaits pour la santé

- Riche en fibres et en protéines, et riche en minéraux importants comme le fer et le magnésium.
- Bon pour le contrôle de la glycémie et pour le cœur.

Rangement

Le quinoa sec non cuit doit être conservé dans un endroit frais, propre et sec. Le quinoa cuit se conserve dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Vous pouvez également congeler le quinoa jusqu'à un mois.

Préparation

Rincez 1 tasse quinoa jusqu'à ce que l'eau soit claire. Transférez le quinoa dans une casserole moyenne avec 2 tasses d'eau et du sel. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter, à découvert, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et qu'une «queue» blanche apparaisse autour de chaque grain, environ 15 minutes.



Quinoa



Salade de pois chiches au quinoa

Ingrédients:

- 3 tasses de quinoa cuit
- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés
- 1 tasse de tomates coupées en dés
- 1 tasse de concombres, hachés (facultatif)
- ½ tasse de poivron vert, coupé en dés
- ½ tasse de carottes, râpées
- ¼ tasse d'oignon, haché finement
- Herbes et épices de votre choix
- Sel et poivre au goût

Procédure:

1. *Mélanger tous les ingrédients dans un bol*
2. *Goûtez et ajoutez du sel, du poivre et des épices si nécessaire*
3. *Servir sur vos légumes-feuilles préférés et ajouter de l'huile d'olive ou du vinaigre si vous le souhaitez.*
4. *Profitez!*

Portions:4

*Recette adaptée de eatingbirdfood.com

