



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique: quinoa

Cette céréale riche en protéines est parfois appelée « graine mère des incas » ou « l'or des incas ». Sa plante, originaire d'Amérique du sud, est très résistante aux intempéries. Elle est maintenant également produite en Suisse. Elle est considérée comme une céréale complète, riche en fibres alimentaires.

Utilisation en cuisine



Le quinoa est un féculent, riche en protéines. D'usage multiple, il peut aisément remplacer du riz, des pâtes, du couscous, etc.

Il ne nécessite pas de trempage, mais doit cependant être lavé avant la cuisson. On le cuit dans le double du volume d'eau bouillante, avec un peu de sel, à couvert, pendant 15 minutes.

Conseils nutritionnels



Afin d'obtenir un apport suffisant en protéines pour le repas, combinez le quinoa avec un produit laitier, des légumineuses ou du tofu.

Lorsque le quinoa est servi avec des fruits ou des légumes crus, le corps absorbe mieux le fer.

Salade automnale au quinoa - ½ portion de protéines

70g de quinoa, 60g de chou pomme, 1 carotte, 60g de betterave, ½ cc romarin séché, 1 pincée de cumin, ½ cc de thym



Sauce: 1 cs d'huile de colza, 0,5 cc de curcuma, 0,5 cc de moutarde, 1 cc de vinaigre, sel, poivre

Préparation: préchauffer le four à 200°C. Faire bouillir le quinoa 15 minutes à feu doux avec un peu de sel. Peler les légumes et les couper en cubes. Déposer carottes et betteraves sur une plaque et saupoudrer d'huile de tournesol HO, de poivre et d'herbes. Rôtir 20 minutes au four.

Une fois les ingrédients refroidis, mélanger le tout en salade avec le chou pomme.

Pour un repas équilibré, servir avec 50g de fromage et du pain complet.

Astuces pour la préparation



Le quinoa a déjà un léger goût de noix, il suffit de l'assaisonner avec un peu de sel. Pour la cuisson, on peut utiliser un bouillon à la place de l'eau salée.



140g de quinoa
= 20g de protéines

Il est possible de faire cuire une grande quantité de quinoa, car les restes sont faciles à utiliser en salade ou en accompagnement à l'occasion du repas suivant.

Conservation



Sec, il se conserve longtemps (voir date de péremption). Cuit, il se garde 2-3 jours au frigo.

Galettes de quinoa et de haricots rouges - ½ portion de protéines

30g de quinoa, 30g d'haricots rouges (secs), 1 petit oignon, ½ poignée d'herbes fraîches (par ex.: basilic, persil, etc.), un peu de sel, poivre, 1cc de paprika, 1 cs d'huile de tournesol HO



Préparation: faire tremper les haricots toute la nuit puis les faire bouillir. Cuire le quinoa séparément. Mixer le quinoa, les haricots, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre (ajouter de l'eau si besoin). Former env. 3 galettes. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et faire dorer les galettes des 2 côtés.

Pour un repas équilibré, servir avec 1 portion de légumes et 1 yogourt en accompagnement ou en dessert.