

Le QUINOA

Comptez 60 à 80 gr sec de quinoa par personne

1. MESURER LE VOLUME DE QUINOA

Dans un **verre doseur** mesurer le **volume du quinoa** que l'on va préparer (il s'agit du volume, pas du poids). Afin de simplifier la préparation, voici la **correspondance entre le poids du quinoa et son volume** :

- Volume pour **100 g de quinoa = 125 ml**
- Volume pour **200 g de quinoa = 250 ml**

2. LAVER LE QUINOA

Laver au minimum 2 fois le quinoa avant la cuisson, car la saponine qui entoure les graines et les protège des insectes, est indigeste et donne un **goût amer** à la céréale.

Afin de bien respecter le rapport entre la quantité de graine et le volume d'eau de cuisson, il est important lors du lavage de **bien égoutter** le quinoa.

Egalement, **calculez impérativement le volume de quinoa SEC**, c'est-à-dire avant lavage, car une fois lavé, la céréale prend du volume, ce qui fausse complètement le calcul du volume d'eau de cuisson.

3. CALCULER LE VOLUME D'EAU DE CUISSON

La règle suivante est fondamentale et devrait être gravée dans tous les carnets de cuisine :

Le rapport entre volume de quinoa et volume d'eau pour la cuisson est de 1,7

Pour 1 volume de quinoa (sec), la cuisson se fera avec 1,7 volume d'eau.

- Pour **100 g de quinoa** (qui correspond, dans un verre doseur, à 125 ml) :
le volume d'eau sera $125 \times 1,7 = 212,5 \text{ ml}$
- Pour **200 g de quinoa** (qui correspond, dans un verre doseur, à 250 ml) :
le volume d'eau sera $250 \times 1,7 = 425 \text{ ml}$

4. CHAUFFER L'EAU

Porter l'eau à ébullition à feu soutenu et y ajouter **1 c. à c. de sel** pour 200 g de quinoa. (ou un bouillon de bœuf, de volaille ou de légumes au choix par 500 ml d'eau)

Chauffer l'eau à couvert : la quantité d'eau doit être exacte, il ne doit pas y avoir de perte par évaporation.

5. CUIRE LE QUINOA

Mettre le quinoa dans l'eau bouillante, mélanger un instant et attendre que l'eau bouille à nouveau.

Baisser le feu, puis **couvrir la casserole** et **cuire le quinoa pendant 10 minutes à feu moyen**.

6. LAISSER REPOSER

Après 10 minutes de cuisson, **retirer la casserole du feu**.

Garder le quinoa couvert et attendre **20 minutes** en remuant de temps en temps. Le quinoa va absorber l'eau, gonfler et éclater.

C'EST PRET !!!

Il est également possible, comme avec le riz, de **cuire le quinoa** façon risotto.

Le quinoa sera cuit directement dans la poêle, après avoir fait revenir un oignon, de l'ail, une tomate, et d'autres légumes + des épices (curry, curcuma, cumin etc... selon vos goûts) dans un peu d'huile d'olive. On rajoute le quinoa, préalablement rincé plusieurs fois, un peu d'eau, et on laisse cuire environ dix minutes (en rajoutant un peu d'eau de temps en temps si besoin).