



Recettes à base de quinoa



Ingrédients Quinobel : grains beiges, grains duo, farine complète, grains soufflés, flocons

Quinobel, le quinoa belge

www.quinobel.be



Biscuits avoine et quinoa aux brisures de chocolat

Ingrédients :

- 1 tasse de beurre ramolli
- 1 tasse de cassonade tassée
- 1/2 tasse de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à thé de vanille
- 1 1/2 tasse de farine
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide (pas instantanée)
- 1 tasse de quinoa cuit
- 2 tasses de brisures de chocolat mi-sucré

Allergènes présents dans la recette :

Lait, œuf, gluten

Préparation (cuisson 8 min)

Dans un bol, battre le beurre avec la cassonade et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. Ajouter l'œuf et la vanille et mélanger.

Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter au mélange au beurre. Ajouter l'avoine et le quinoa, puis les brisures de chocolat.

À l'aide d'une cuillère, laisser tomber la pâte, 1 c. à tab (15 ml) à la fois sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin en laissant un espace d'environ 2 pouces (5 cm) entre les biscuits. À l'aide d'une fourchette, aplatir légèrement les biscuits.

Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le tour des biscuits soit doré. Déposer la plaque sur une grille et laisser tiédir pendant 5 minutes, puis mettre les biscuits sur la grille et laisser refroidir complètement.

Note : On peut préparer les biscuits à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant les étages d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront 3 jours à la température ambiante.



Bouchées au chocolat et flocons de Quinoa

Ingrédients :

+/- 400g de Flocons de quinoa – équivalent d'une boîte de Rice Krispies

200 g de chocolat noir

Allergènes présents dans la recette :

Néant

Préparation :

Faites fondre le chocolat noir coupé en morceaux dans une casserole au bain-marie. Remuez bien jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu.

Quand le chocolat est bien fondu, retirez la casserole du feu et ajoutez le quinoa soufflé au chocolat fondu. Mélangez bien jusqu'à ce que les céréales soient bien enrobées de chocolat fondu.

A l'aide de deux cuillères à soupe, formez des petites boules de la taille d'une noix avec la préparation aux céréales et au chocolat. Déposez chaque petite boule de céréales au chocolat dans des caissettes à papier placées dans une grande assiette.

Entreposez au frais les bouchées pendant 1 heure minimum avant la dégustation.

Sortez les bouchées au chocolat 10 minutes avant la dégustation.

Dégustez tel quel pour le goûter ou en guise de dessert, agrémenté sur une crème dessert, une mousse sucrée ou un gâteau, pour la décoration.



Burgers de Quinoa

Ingrédients (2 pers) :

1 c à s de farine	Sel et poivre
Quelques feuilles de basilic fraîches (sinon utiliser basilic séché vendu au rayon épices)	2 œufs
Huile d'olive	1 gros oignon
	200g de grains de quinoa

Allergènes présents dans la recette :

Gluten, œuf.

Préparation :

Placer le quinoa dans une casserole avec dans son double du volume d'eau froide.

Une fois l'eau à ébullition, laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Égoutter et mettre dans un saladier

Faire revenir l'oignon émincé en fines lamelles.

Mélanger l'oignon une fois cuit dans un saladier avec les 2 œufs.

Ajouter la cuillère à soupe de farine, assaisonner et couper quelques feuilles de basilic. Bien mélanger.

Ajouter le quinoa à la préparation et bien mélanger.

Mette une poêle sur le feu avec un filet d'huile d'olive. Séparer la préparation en deux (faire deux boules dans la poêle) et modeler à l'aide d'une spatule pour donner l'aspect de deux steaks.

Laisser cuire quelques minutes avant de retourner et laisser cuire de l'autre côté.



Crêpes de Quinoa

Ingrédients :

125g de farine de quinoa

20 g. de sucre,

250 g. de lait végétal (sans gluten),

35 g. d'huile supportant la cuisson,

3 œufs battus,

1 pincée de sel.

Allergènes présents dans la recette :

Néant

Préparation :

Dans un saladier verser la farine de quinoa, le sel et le sucre.

Ajouter les œufs battus. Mélanger au fouet.

Rajouter le lait végétal et l'huile petit à petit en battant énergiquement ou aux batteurs électriques.

Cuire à la poêle comme des crêtes classiques en prêtant attention à la différence de temps de cuisson.



Table des matières :

1. Biscuits au quinoa.....pg 2
2. Bouchées au chocolat et flocons de quinoa.....pg 3
3. Burgers de quinoa.....pg 4
4. Crêpes de quinoa et lait végétal..... pg 5

