

Quinoa avec ses légumes glacés et sa sauce yogourt aux fines herbes



Les plats à base de quinoa peuvent, certes, être ennuyeux et pâteux. Avec la bonne préparation, le «riz des Incas», venant d'Amérique du Sud, est toutefois de goût et de consistance très intéressants.

Qu'est-ce que je n'ai pas déjà reçu comme plats de quinoa désespérants. C'est incroyable comme certains restaurateurs servent cette céréale trop cuite et sans goût. Cela n'étonne ainsi personne que beaucoup rechignent quand on leur parle de quinoa. Dommage, car il ne faut respecter que quelques étapes lors de la préparation pour que ces petites boules se transforment en vrai festin!

Astuce n° 1 - la consistance fait toute la différence!

Comme dit précédemment, un quinoa pâteux n'est rien d'enviable. C'est pourquoi il faut cuire cette céréale très doucement dans du bouillon chaud et arrêter tant qu'elle est encore un peu ferme sous la dent! Ceux qui la préfèrent encore plus croquante peuvent rôtir brièvement ces boules blanches ou rouges dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Pour améliorer la consistance d'une salade de quinoa, on peut y ajouter des noix concassées ou des canneberges par exemple.

Astuce n° 2 - le quinoa a besoin d'épices et d'acidité

Comme invoqué dans la première astuce, je ne cuis jamais le quinoa dans de l'eau salée, mais j'y ajoute toujours un peu de bouillon de légumes, cela confère une saveur de base sur laquelle on peut ensuite travailler. Après avoir bien égoutté les grains, je les mélange souvent avec un peu de jus de citron et de l'huile d'olive. Suivant le plat, on peut aussi y ajouter des raisins secs, des rondelles d'oignon étuvés et/ou des morceaux de mangue. Le quinoa n'a presque pas de goût propre, c'est pourquoi il faut absolument en ajouter assez.

Le quinoa, c'est sain

Le quinoa joue un rôle central dans la cuisine des peuples des Andes depuis plus de 5000 ans. Le «riz des Incas» est sans gluten, contient des acides aminés essentiels, fournit beaucoup de protéines, de vitamines, de fer et beaucoup d'autres éléments nutritifs importants. Il est, en plus, très rassasiant.

- 400-480 g de quinoa (blanc ou rouge, le rouge est un peu plus croquant)
- 2 panais, pelés et coupés en longueur
- 3 carottes (de différentes couleurs), pelées et coupées en longueur
- 2 pommes de terre sucrées, pelées et coupées en longueur
- 3 cs bombées de sucre
- 20 g de beurre

- Un peu d'huile d'olive
- Un peu de bouillon de légumes
- 3-5 cs de jus de citron

- 400 g de yogourt nature, par ex. IP-SUISSE
- 1 petite gousse d'ail, pressée
- 15 g de persil, haché
- 10 g de ciboulette, hachée
- Un peu de bouillon en poudre
- Paprika, sel et poivre

1. En premier, préparez la sauce: mélangez les herbes hachées avec le yogourt, le bouillon en poudre et un peu d'huile d'olive, ajoutez l'ail et assaisonnez de sel, de poivre et de paprika. Couvrez la sauce et mettez-la au frigo.
2. Rincez le quinoa sous l'eau courante et faites-le mijoter dans de l'eau salée à laquelle vous ajoutez un peu de bouillon, jusqu'à ce que les grains soient cuits, mais encore un peu croquants.
3. Dans une deuxième casserole, faites cuire les légumes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils atteignent une consistance «mangeable». Ils doivent toutefois être encore un peu croquants également, car on va maintenant les finir à la poêle. (Remarque: faites attention au temps de cuisson. Les pommes de terre sucrées, par exemple, sont plus vite cuites que les carottes. Coupez donc les pommes de terre en plus gros morceaux ou mettez-les plus tard dans l'eau.)
4. Egouttez le quinoa, mélangez-le avec le jus de citron et un peu d'huile d'olive et ajoutez du sel.
5. Faites fondre lentement le sucre dans une poêle. Dès qu'il a fondu, ajoutez-y le beurre et faites revenir les légumes dans ce mélange. Ceux qui aiment rajoutent encore un peu de persil frais.
6. Servez ce plat comme indiqué sur la photo et savourez!

Temps de préparation: environ 40 minutes