Galettes de QUINOA

Pour 4 personnes

Ingrédients :

200gr de Quinoa Vivien Paille, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 1 poivron vert, 2 œufs, farine, sel, poivre, ail, oignon et persil hachés.

Mise en œuvre :

1. *Rincer le* **Quinoa Vivien Paille** *à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode «absortion totale» dans 2 fois son volume d'eau. (12 à 14 minutes).*
2. *Tailler les poivrons en petits dés et les faire suer pendant 5 minutes, puis les mélanger au quinoa cuit.*
3. *Ajouter également les 2 œufs, le sel, poivre, ail, oignon et persil hachés et la farine.*
4. *Mélanger le tout et former des galettes.*
5. *Les faire dorer de chaque côté dans une poêle bien chaude.*

Flan de légumes au QUINOA

Pour 4 personnes

Ingrédients :

200 gr de Quinoa Vivien Paille, 300 g de légumes coupés en dés, 20 cl de crème fraîche ou moitié lait et crème, 1 cuillère à soupe de farine de maïs, 2 œufs, sel, poivre et persil, 30 g de gruyère râpé.

Mise en œuvre :

1. *Rincer le* **Quinoa Vivien Paille** *à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode «absortion totale» dans 2 fois son volume d'eau. (12 à 14 minutes).*
2. *Mélanger les œufs, la crème et le lait, le quinoa, rajouter la farine de maïs et les légumes, assaisonner*
3. *Verser dans des petits ramequins.*
4. *Recouvrir de gruyère et mettre au four 200° 15/20 minutes (à surveiller).*

Sauté de crevettes safranées au QUINOA

Pour 2 personnes

Ingrédients :

350 ml Quinoa Vivien Paille, 1 litre d'eau, 1 petite cuillère à café de sel, 15 à 20 crevettes cuites, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 25 cl de crème fraiche liquide, 1 cuillère à soupe de farine blanche, 2 pincées de safran.

Mise en œuvre :

1. *Rincer le* **Quinoa Vivien Paille** *à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode «absortion totale» dans 2 fois son volume d'eau. (12 à 14 minutes).*
2. *Oter la carapace des crevettes, les fendre sur le dos, puis ôter l'intestin ainsi dégagé sous un filet d'eau.*
3. *Faire revenir les crevettes dans une poêle avec l'huile d'olive (10 min), de manière à les faire dorer.*
4. *Ajouter la crème fraîche, le safran et la farine.*
5. *Remuer doucement de manière à lier le tout pour que la crème s'épaississe.*
6. *Ajouter alors le quinoa égoutté, et remuer 1 à 2 min sur feu doux.*
7. *Servir chaud.*

Gâteau de QUINOA Choco

Pour 8 personnes

Ingrédients :

1/2 L de lait (soja ou à la vanille, à aromatiser soi-même), 100 g de cacao en poudre, 4 cuillères à soupe de sucre de canne complet, 6 oeufs, 100 g de Quinoa Vivien Paille, 100 g de farine de blé (variante : 100 g de farine de châtaigne), huile d'olive.

Mise en œuvre :

1. *Chauffer dans une casserole le lait avec la farine, le sucre, le quinoa, le cacao.*
2. *Bien mélanger bien et ajouter les jaunes d'oeufs.*
3. *Battre les blancs en neige, les intégrer à la préparation*
4. *Mettre le tout dans un moule huilé à l'huile d'olive.*
5. *Cuire au four, 20 min à thermostat 5 (150°C).*

Nouvelles Recettes

Livret Recettes QUINOA

Graine de vie

Vivien Paille

Taboulé de QUINOA aux courgettes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 verres de graines de Quinoa Vivien Paille, 4 verres d'eau , 1 cuil. à café rase de sel , 4 petites tomates, 1 courgette , 4 oignons de printemps , 1 poignée de feuilles de menthe , 1 poignée de pluches de persil plat, 2 cuil. à soupe de jus de citron , 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

Mise en œuvre :

1 *Rincer le* **Quinoa Vivien Paille** *à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode «absortion totale» dans 2 fois son volume d'eau. (12 à 14 minutes).*

2 *Pendant la cuisson du quinoa, plongez les tomates dans de l'eau bouillante salée.*

3 *Passez-les sous l'eau froide, retirez leur pédoncule puis pelez-les.*

4 *Coupez-les en deux, retirez les graines et le jus et coupez la chair en petits cubes.*

5 *Coupez la courgette en tout petits dés.*

6 *Emincez les oignons et ciselez les herbes.*

7 *Lorsque le quinoa est cuit, laissez-le légèrement tiédir, puis ajoutez l'huile et le jus de citron et mélangez.*

8 *Ajoutez les tomates et les courgettes puis mélangez.*

9 *Ajoutez les oignons et les herbes et mélangez.*

10 *Servez frais.*

Risotto de QUINOA

Pour 4 personnes

Ingrédients :

250 gr de Quinoa Vivien Paille, 4 oignons, légumes au choix, 1 verre de vin blanc, thym, ail, huile d'olive, 1 à 2 cubes de bouillon, curry.

Mise en œuvre :

1 *Laver le Quinoa et l'égoutter. Emincer les oignons et les faire dorer dans l'huile d'olive avec du curry.*

2 *Pendant ce temps, couper les légumes et laisser encore revenir 3-4 minutes.*

3 *Rajouter le Quinoa, mélanger les légumes, rajouter le vin blanc et ajouter l'eau (1 à 1.5 volumes par volume de Quinoa – attention : veiller à ne pas mettre trop d'eau). Ajouter les cubes de bouillon et le thym.*

4 *Porter à ébullition puis maintenir à feu doux et laisser cuire une dizaine de minutes selon votre goût (al dente ou bien cuit).*

QUINOA à la Mexicaine

Pour 4 personnes

Ingrédients :

250 gr de Quinoa Vivien Paille, 150 g d'haricots rouges - 2 oignons - 1 petit poivron rouge - 3 gousses d'ail - 1 petite boîte de maïs - cumin en poudre - paprika - 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Mise en œuvre :

1 *Hacher les oignons et les faire revenir dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec l'ail pressé et les épices.*

2 *Ajouter le quinoa non lavé et mélanger l'ensemble avec le poivron coupé en petits dés.*

3 *Faire cuire quelques minutes à feu doux jusqu'à ce que tous les grains soient imprégnés d'huile parfumée.*

4 *Ajouter de l'eau froide, couvrir et laisser mijoter un quart d'heure.*

5 *Ajouter délicatement les haricots rouges préalablement cuits ainsi que le maïs.*

6 *Rectifier l'assaisonnement et servir.*

Gratin de QUINOA

Pour 4 personnes

Ingrédients :

250gr de Quinoa Vivien Paille, 4 tomates, 4 œufs, 200 g de gruyère râpé, sel, poivre.

Mise en œuvre :

1 *Rincer le* **Quinoa Vivien Paille** *à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode «absortion totale» dans 2 fois son volume d'eau. (12 à 14 minutes).*

2 *Faire dorer l'oignon émincé dans un peu d'huile.*

3 *Y rajouter les tomates et faire réduire le jus.*

4 *Saler.*

5 *Ajouter le Quinoa et laisser épaissir.*

6 *Mettre dans un plat à gratin beurré.*

7 *Ajouter les œufs battus assaisonnés.*

8 *Compléter par le fromage râpé et mettre à gratiner à four chaud pendant 15 minutes.*

9 *Servir chaud.*

Vivien Paille

Vivien Paille Restauration

SOUFFLET ALIMENTAIRE
Rue du Petit Bruxelles - 59300 VALENCIENNES
Tél. : 03 27 20 09 09 - E-mail : fvail@soufflet-group.com