



DES IDÉES RECETTES POUR CUISINER VOTRE

Quinoa



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



4
PERS.



20
MIN.



20
MIN.

INGRÉDIENTS

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

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer le Quinoa Vivien Paille à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode « absorption 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



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



4
PERS.



15
MIN.



45
MIN.

INGRÉDIENTS

- 200 g de Quinoa Vivien Paille
- 300 g de légumes coupés en dés
- 20 cl de crème fraîche ou moitié lait et crème
- 1 c.s de farine de maïs
- 2 œufs
- Sel, poivre et persil
- 30 g de gruyère râpé.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer le Quinoa Vivien Paille à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode « absorption 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



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



2
PERS.



20
MIN.



25
MIN.

INGRÉDIENTS

- **350 ml Quinoa Vivien Paille**
- 1 litre d'eau
- 1 petite c.c de sel
- 15 à 20 crevettes cuites
- 2 c.s d'huile d'olive
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 1 c.s de farine blanche
- 2 pincées de safran.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer le Quinoa Vivien Paille à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode « absorption 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 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 minutes sur feu doux.
7. Servir chaud.

GÂTEAU DE QUINOA CHOCO



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



8
PERS.



20
MIN.



20
MIN.

INGRÉDIENTS

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

ÉTAPES DE LA RECETTE

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'œufs.
3. Batta 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).



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



4
PERS.



20
MIN.



40
MIN.

INGRÉDIENTS

- 250 g de Quinoa Vivien Paille
- 4 tomates
- 4 œufs
- 200 g de gruyère râpé
- Sel, poivre.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer le Quinoa Vivien Paille à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode « absorption 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.

QUINOA À LA MEXICAINE



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg

Existe aussi
en BIO



Haricots rouges
5 kg



4
PERS.



20
MIN.



25
MIN.

INGRÉDIENTS

- 250 g 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 c.s d'huile d'olive.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Hacher les oignons et les faire revenir dans 2 cuillères 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.

RISOTTO DE QUINOA



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



4
PERS.



20
MIN.



30
MIN.

INGRÉDIENTS

- 250 g 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.

ÉTAPES DE LA RECETTE

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).

TABOULÉ DE QUINOA AUX COURGETTES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



4
PERS.



30
MIN.



15
MIN.

INGRÉDIENTS

- 2 verres de Quinoa Vivien Paille
- 4 verres d'eau
- 1 c.c 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 c.s de jus de citron
- 4 c.s d'huile d'olive.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer le Quinoa Vivien Paille à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode « absorption 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.

FLAN COCO AU QUINOA



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



4
PERS.



10
MIN.



10
MIN.

INGRÉDIENTS

- 50 g de Quinoa
- 100 ml d'eau
- 3 œufs
- 4 c.s de sucre de canne
- 400 ml de lait de coco
- Cannelle.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Préchauffer le four à 190°C (th5)
2. Mettez l'eau dans une casserole, versez le quinoa. Portez à ébullition puis faire cuire à feu doux pendant 10 min, jusqu'à absorption de l'eau. Répartissez le quinoa dans des ramequins.
3. Fouettez les œufs et le sucre au batteur jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Incorporer le lait de coco. Versez cette préparation dans les ramequins, mélangez avec le quinoa.
4. Saupoudrez de cannelle.
5. Mettre au four, au bain-marie, pendant 35 min.
6. Faire refroidir au réfrigérateur. Dégustez-les tiède ou froid.

PILAF DE QUINOA AUX GIROLLES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



4
PERS.



25
MIN.



30
MIN.

INGRÉDIENTS

- 250 g de graines de Quinoa Vivien Paille
- 300 g de girolles
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 à 3 branches de persil
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c.s d'huile
- 1 c.s de vinaigre balsamique
- Sel, poivre.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Pelez et ciselez l'oignon et l'ail.
Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.
2. Nettoyez les girolles. Coupez le bout des pieds.
Rincez-les rapidement sans les laisser tremper.
Séchez-les dans un torchon ou un papier absorbant.
3. Délayez le cube de bouillon de volaille dans un verre d'eau chaude.
4. Chauffez une casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire fondre l'oignon pendant 10min environ à feu moyen en remuant souvent. Ajoutez le quinoa, mélangez bien et cuisez-le pendant 2 à 3 min.
5. Versez le bouillon de volaille.
Ajoutez un peu d'eau de façon à recouvrir le quinoa.
Couvrez et cuisez à feu moyen pendant 10 min.
6. Chauffez une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mettre les girolles et l'ail ciselé. Salez, poivrez et faites-les sauter pendant 4 à 5 min
7. Avec une écumoire, transvasez les girolles dans le quinoa.
Mélangez délicatement.
8. Versez le vinaigre balsamique dans la poêle.
Déglacez bien puis versez ce jus dans le quinoa aux girolles en mélangeant délicatement.
Ajoutez la moitié du persil ciselé.
9. Dressez le quinoa dans le plat de service, saupoudrez le reste du persil.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR :



www.vivienpaille-foodservice.com

VIVIEN PAILLE FOODSERVICE

41, rue du petit Bruxelles
59300 Valenciennes



*Le spécialiste de la solution végétale
pour les Professionnels de la Restauration*

UNE FILIALE
Avril