



LE QUINOA

Le quinoa s'apparente aux céréales et se consomme comme un féculent. Source intéressante de protéines d'origine végétale et de glucides, il ne contient pas de gluten. Le quinoa peut être proposé aux enfants dès 6 mois.

Le quinoa peut s'accommoder de nombreuses façons et peut ainsi remplacer le riz, les pâtes, la semoule de blé,... pour l'achat préférez un quinoa équitable, bio et durable et pourquoi pas un quinoa belge ? En effet, cette petite graine est produite depuis quelques années dans notre pays.

Le quinoa peut également se cuire de diverses façon, à l'eau bouillante, à la vapeur ou encore sauté comme un riz pilaf. Les idées de recettes sont nombreuses (salade de quinoa, taboulé de quinoa, quinoa à la sauce tomate, petit soufflé au quinoa, quinoa aux fruits, légumes farcis au quinoa, en dessert façon riz au lait ou muesli...) et permettent de revisiter les classiques de la cuisine.

Voici quelques petites astuces pour réussir la cuisson et obtenir un quinoa moelleux, compact et aérien.

- Rincer abondamment le quinoa afin d'éliminer les impuretés (cailloux,...) et la substance appelée saponine qui donne au quinoa une saveur amère, parfois peu appréciée par les consommateurs. Pour éliminer celle-ci, il est conseillé de le rincer deux fois à l'eau froide.

- Pour une cuisson optimale :
 - » prévoir 1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau
 - » verser le quinoa dans une eau à peine frémissante, en réduisant l'intensité de la chaleur, dès l'ébullition
 - » cuire le quinoa sans couvercle garantit une cuisson optimale
 - » laisser reposer en fin de cuisson afin de permettre aux dernières gouttes d'eau d'être absorbées
 - » quand il est cuit, il devient transparent, avec un petit germe blanc bien visible.



QUINOA FAÇON RIZ AU LAIT Nombre : 4 enfants - âge : plus de 18 mois**Ingrédients**

- 80 cl de lait entier
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne ou du miel
- 150 g de quinoa
- 1/2 gousse de vanille ou de la cannelle

Préparation

- Verser le lait, le sucre de canne, la vanille dans une casserole et porter à ébullition
- Rincer le quinoa et le verser dans la préparation
- Laisser cuire à feu doux pendant 40 min, en mélangeant de temps en temps
- Laisser refroidir et verser la préparation dans des verrines



Pour un goûter complet,
vous pouvez ajouter
de la compote ou des fruits frais.

Bon appétit !

Nathalie CLAES et Amal ALAOUI
Cellule diététique
Direction Santé/ONE