

Camilla V. Saulsbury

quinoa

150 recettes
simples et
savoureuses



100%
sans gluten

Table des matières

Le quinoa : d'abord sous-estimé	7
Quinoa 101.....	11
Le quinoa et le garde-manger	17
Petits déjeuners	19
Amuse-gueules et collations	37
Soupes, ragoûts et chilis.....	55
Salades et plats d'accompagnement.....	75
Plats végétariens	95
Fruits de mer, volailles et viandes	117
Pains	139
Desserts.....	161
Index	183



Rouleaux printaniers au quinoa et aux légumes (page 41)

Rouleaux printaniers au quinoa et aux légumes

8 rouleaux

Ces rouleaux sont les hors-d'œuvre asiatiques par excellence : faciles à manger et parfaits pour accompagner diverses boissons.

Ceux-ci regorgent de légumes éclatants de fraîcheur et de pousses de quinoa. Le jus de citron vert, l'ail et le piment fort de la sauce sauront stimuler vos papilles.

SAUCE

1 gousse d'ail, finement hachée

¼ c. à café de flocons de piment fort

60 ml (¼ tasse) de sauce tamari ou soya (sans gluten, si nécessaire)

3 c. à soupe de miel liquide ou de sirop d'agave

3 c. à soupe de jus de citron vert, fraîchement pressé

ROULEAUX PRINTANIERS

280 g (1 ½ tasse) de quinoa cuit (voir page 14), refroidi

8 galettes de riz rondes de 21 cm (8 ½ po)

2 betteraves, pelées et coupées en julienne

1 grosse carotte, en julienne

1 gros poivron rouge, en julienne

60 g (1 ½ tasse) de pousses de quinoa (voir page 16), de pousses de radis ou de luzerne

85 g (1 tasse) de basilic frais, bien tassé et haché

1. Préparation de la sauce : Dans un petit bol, mélanger l'ail, les flocons de piment fort, le tamari, le miel et le jus de citron vert.
2. Préparation des rouleaux printaniers : Dans un petit bol, mélanger le quinoa et 1 c. à soupe de sauce.
3. Dans un grand bol d'eau chaude, tremper 1 galette de riz de 60 à 90 secondes ou jusqu'à ce qu'elle s'assouplisse. Placer sur une surface de travail. Déposer, à partir du bas de la galette et en remontant (laisser un espace de 1 cm (½ po) à chaque extrémité), ⅓ du mélange de quinoa, des betteraves, de la carotte, du poivron rouge, des pousses de quinoa et du basilic. Rabattre les extrémités vers le centre et rouler fermement pour maintenir la garniture en place. Déposer dans une assiette et répéter avec le reste des ingrédients.
4. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes et jusqu'à 2 heures. Couper les rouleaux en deux en diagonale et servir avec le reste de la sauce.



Salade de poulet et de quinoa à la persane (page 81)

Salade de poulet et de quinoa à la persane

4 portions en plat de résistance

Fatigué de la sempiternelle salade de poulet à la mayonnaise et au céleri? Coup de cœur assuré pour cette nouvelle version au quinoa, avec pistaches croquantes, dattes charnues et abricots séchés, le tout coloré du vert pimpant des fines herbes!

555 g (3 tasses) de quinoa noir, rouge ou blanc cuit (voir page 14), froid

300 g (2 tasses) de poitrine de poulet, rôtie ou pochée, en lanières

80 g (½ tasse) d'abricots séchés, hachés

75 g (½ tasse) de dattes, dénoyautées et hachées

1 c. à café de cardamome

1 c. à café de zeste de citron vert, râpé finement

3 c. à soupe de jus de citron vert, fraîchement pressé

3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 c. à soupe de miel liquide

Sel de mer fin et poivre noir fraîchement moulu

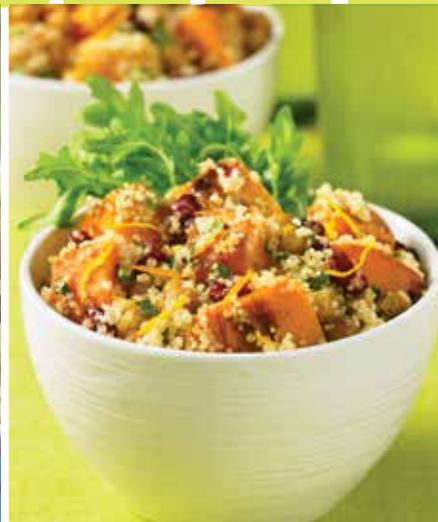
75 g (¼ tasse) d'oignons verts, tranchés finement

20 g (¼ tasse) de menthe, bien tassée et hachée

65 g (½ tasse) de pistaches rôties légèrement salées, hachées grossièrement

1. Dans un grand bol, mélanger le quinoa, le poulet, les abricots et les dattes.
2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la cardamome, le zeste et le jus de citron vert, l'huile et le miel. Incorporer au mélange de quinoa et remuer. Saler et poivrer au goût. Couvrir et réfrigérer au moins 30 minutes, jusqu'à ce que la salade soit bien froide, ou jusqu'à 24 heures.
3. Au moment de servir, ajouter les oignons verts, la menthe et les pistaches, puis mélanger délicatement.

Quinoa



Sans gluten, pauvre en lipides, riche en oméga-3, en protéines et en fer, le quinoa est un ingrédient clé pour ceux qui souhaitent avoir une alimentation saine caractérisée par une grande variété de mets et de saveurs. Bouilli, rôti ou moulu en une farine nutritive, ce superaliment a sa place dans votre assiette du matin au soir et en toute occasion. Que ce soit dans une nourrissante salade de thon aux haricots, une pâte à pizza fine et croustillante, un surprenant sauté de bœuf à la mandarine ou un scone aux épices riche en fibres, laissez-vous charmer par la grande polyvalence du quinoa et découvrez 150 recettes originales, délicieuses et totalement sans gluten.

La chef **Camilla V. Saulsbury** élabore sans cesse de nouvelles recettes originales. Spécialiste de l'alimentation, elle donne des cours de cuisine et participe souvent à des émissions télévisées.