

Quinoa aux légumes de saison (pour 10 personnes)

Difficultés :

Cette recette est à la portée de tout le monde, elle requiert seulement de bien savoir identifier la grande berce, qui est une plante sauvage appartenant à la famille des apiacées. Cette famille de plantes compte parmi ses membres un certain nombre de plantes toxiques (grande et petite cigüe, oenanthe safranée...), il est donc important d'être sûre à 100% de reconnaître la berce avant de la consommer.

Matériel :

* 1 gamelle ou un fait-tout avec un couvercle correspondant et une sauteuse avec couvercle également.

Ingrédients :

- * 500 g de quinoa (bio et produit localement si possible)
- * De l'eau (1,2 volume d'eau pour 1 volume de graines de quinoa pré-trempées)
- * 2 gros fenouils et 2 grosses carottes
- * 1 poignée de jeunes pousses de grande berce (jeunes feuilles)
- * Épices : aneth, curcuma, curry, poivre
- * Huile d'olive bio vierge extra de 1ère pression à froid
- * Gros sel ou sel fin non-raffiné

Étapes :

- 1 – Mesurez le volume des 500 g de quinoa. Faites-les tremper pendant 2 heures, cela aidera à éliminer les saponines présentes autour des graines qui donnent de l'amertume.
- 2 – Au terme de ces 2 heures, rincez bien les graines et mettez-les dans une grande casserole avec 1,2 fois leur volume en eau et une pincée de sel. Cuire sans couvercle jusqu'au début de l'ébullition, puis lorsque l'ébullition commence, placez la casserole de quinoa sur le plus petit feu possible et couvrez-le.
- 3 – Laissez cuire pendant 15 minutes environ, vérifiez au terme de ce temps s'il reste de l'eau. S'il n'y a plus d'eau, goûtez et si les graines vous semblent cuites, arrêtez le feu et couvrez de nouveau. Si elles manquent un peu de cuisson, rajoutez un peu d'eau et laissez cuire 5 minutes supplémentaires à couvert.
- 4 – La cuisson est terminée lorsque les graines de quinoa sont assez tendres mais pas complètement explosées. Un petit germe blanc doit faire son apparition normalement en fin de cuisson, il nous annonce que la cuisson touche à sa fin.
- 5 – Il est important de laisser la casserole de quinoa reposer avec son couvercle pendant 15 minutes encore après avoir éteints le feu, ce temps permet aux graines de finir de gonfler tranquillement. Leur texture en sera nettement améliorée.
- 6 – Lavez et découpez finement les légumes, les pousses de grande berce et faites-les cuire dans une gamelle avec de l'huile et des épices en remuant régulièrement. Lorsque les légumes sont cuits mais pas trop, assemblez les graines de quinoa et les légumes dans 1 même casserole, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez un filet d'huile si nécessaire et servez le tout encore chaud accompagné d'une salade et d'un peu de pâté végétal.

Idées lipous (gourmande) : Lorsque les graines de quinoa ont refroidi, elles s'égrainent facilement et peuvent être utilisées pour préparer des salades, taboulés... Lorsqu'on les cuit dans un grand volume d'eau, elles gonflent davantage et on peut préparer d'excellentes crèmes pour le petit-déjeuner.