



Graines de quinoa

BY MANOLA

Sans gluten

La base d'une alimentation végétarienne

Riche en fibres

Facilite le transit

7 g de fibres pour 100g

L'amie des sportifs

Contient des protéines complètes et tous les acides aminés essentiels

15 g pour 100 g



L'alliée des femmes

Je suis une source de vitamines B2, impliquées dans la synthèse de kératine, importante pour de beaux cheveux et une belle peau

100g fournissent 20% des Apports Journaliers recommandés en vitamine B2

Renforce le système immunitaire

Mon magnésium participe à la synthèse des anticorps

100g fournissent 60% des Apports Journaliers Recommandés en magnésium

A savoir

- Les oxalates contenus dans le quinoa présentent des risques de calculs rénaux en cas de forte consommation
- La saponine contenue dans les graines est inadaptée aux enfants de moins de 2 ans.



Le quinoa est une plante traditionnelle cultivée depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud.

Les Incas utilisaient le Quinoa pour améliorer leur force, développer leurs performances sportives et augmenter leur endurance.

Graines de quinoa

Que vous soyez végétarien ou sportif, je suis faite pour vous !

MOMENTS DE CONSOMMATION

Petit déjeuner

Consommées nature dans un porridge ou dans un yaourt pour bien commencer la journée

Déjeuner léger

Cuites et intégrées dans une salade ou une soupe

Encas et collation

Un petit creux ? Elles accompagnent tous vos gâteaux, galettes et muffins, saupoudrées ou incorporées !

ASTUCES

- Lavez à grande eau les graines de quinoa avant utilisation pour retirer leur amertume.
- Le quinoa se prépare comme le riz mais a une cuisson plus rapide. Un grain bien cuit est translucide.
- Cuire le grain à sec avant de le tremper dans l'eau permettra de faire ressortir sa saveur.
- Il existe trois variétés de quinoa : blanc, noir ou rouge.
- Le quinoa noir a un goût plus prononcé et sucré que le quinoa blanc. Le quinoa rouge est plus ferme et plus adapté pour les salades.

ACCORDS CULINAIRES



- Elles s'associent aux saveurs typées : café, fromage, chocolat..
- On peut également l'incorporer aux produits amérindiens : poivron, pomme de terre, haricot rouge, maïs, tomate..



RECETTES



- Salade de fruits fraise/myrtille by Manola
- Poivrons farcis au quinoa et à la feta
- Nuggets de quinoa

CONSERVATION



- Le quinoa cuit se conserve 5 jours dans un contenant hermétique, ou cru à l'intérieur d'un bocal en verre pendant un an.
- Vous pouvez le garder 1 mois au congélateur.

Savourer - Voyager - Partager