Préparation de base de quinoa

Recette de V-ZUG SA



Préparation	5 min
Temps de cuisson	20 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V6000 Grand à partir de 2021

Sans gluten, riche en protéines et polyvalent: Le quinoa est une bonne base pour les bowls, les salades nutritives ou l'accompagnement des légumes.

Ingrédients

150 g de quinoa

300 ml d'eau

¾ cc de sel

Préparation

Laver le quinoa sous l'eau courante froide, l'égoutter. Mettre le quinoa avec l'eau et le sel dans un plat adapté au four, insérer sur une grille dans l'espace de cuisson froid, cuire à la vapeur à 100 °C pendant env. 20 minutes. Couvrir le quinoa, le laisser reposer dans l'espace de cuisson éteint ou à température ambiante pendant 10 minutes.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 20 min

Accessoires

Plat résistant au four d'une contenance d'environ 1 litre

Grille

Informations complémentaires

Créée le	04.08.2025