



# 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
- ¼ 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

