

Envie de Quinoa !



Circuit court
=
Cultivé dans la Vienne

Sucré ou salé
=
Plaisirs partagés



Agriculture raisonnée
=
Biodiversité préservée



EARL de Pontaigon
86410 LHOMMAIZE

EARL de Montandault
86320 CIVAUX

gicour.netau.net



Mon Quinoa à moi...

Mini bouchées Quinoa, tomates séchées et thon

90 g de quinoa / 2 œufs / 90 g de thon égoutté / 60 g tomates confites /
40 g de crème fraîche / 40 g d'emmental / 6 cl de lait Sel / poivre

Préparation : Rincez le quinoa. Le cuire dans 2 fois son volume d'eau frémissante salée à couvert pendant 15 mn, laissez-le gonfler 10 mn puis égouttez. Dans un plat, battez les œufs avec la crème et l'emmental. Ajoutez le thon émietté et les tomates (coupées finement). Assaisonnez et mélangez. Incorporez ensuite le quinoa et le lait puis mélangez. Répartissez la préparation dans de petits moules et enfournez. Four préchauffé à 180°C, cuisson 20 mn. Démoulez et laissez refroidir.

Risotto de Quinoa gourmand, courgettes & saumon

250 g de Quinoa / 4 pavés de saumon / 2 oignons / 2 courgettes / 70 g de parmesan râpé / 1,5 l de bouillon de légumes / 1 verre de vin blanc sec / 50 g de beurre / 1/2 citron / Huile d'olive / Sel et poivre / Ciboulette

Préparation : Dans une casserole, faites chauffer 1,5 l de bouillon de légumes. Dans une sauteuse, faites revenir le saumon coupé en gros dés 5 minutes et réservez. Faites revenir les oignons émincés dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les courgettes en dés et laissez revenir 3 mn. Dans une poêle, saisissez rapidement le quinoa sans ajout de matière grasse. Incorporez-le dans la sauteuse avec les courgettes et mélangez. Ajoutez le vin blanc et laissez mijoter. Après réduction du vin, versez 1/3 du bouillon chaud en mélangeant délicatement. Laissez cuire 20 mn à feu doux, en ajoutant le reste du bouillon en 2 fois dès que tout est absorbé. Incorporez les dés de saumon 5 mn avant la fin de la cuisson. Faites évaporer s'il reste du liquide. Ajoutez le beurre, le parmesan et le citron en mélangeant bien. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de ciboulette et servez.





Quinoa aux légumes du soleil (4 pers)

1 verre de quinoa / 2 verres d'eau + cube bouillon de légumes / 1 poivron rouge / 1 tomate / 1 petite courgette / 1/2 oignon / 1 pincée de cumin (poudre) / 1 branche de thym / Sel et poivre

Préparation : Pelez et coupez la tomate, le poivron et la courgette en morceaux, puis le 1/2 oignon en fines lamelles. Faites les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, assaisonnez (sel, poivre, cumin). Ajoutez le quinoa et recouvrez du bouillon de légumes, mettez le thym et laissez mijoter à couvert jusqu'à évaporation du liquide (20 mn environ). Laissez gonfler 3 mn hors du feu avant de servir.



Gâteau de Quinoa au citron

250 g de quinoa cuit (80g cru) / 80 g de beurre mou / 150 g de sucre / 3 œufs / 125 g de farine / 1 sachet de levure / 2 citrons bio (zestes et jus)

Préparation : Préchauffez le four à 180°C. Après avoir prélevé les zestes, pressez les 2 citrons. Dans un saladier, mélangez le beurre, le sucre et les zestes de citron. Ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien. Incorporez ensuite les 250 g de quinoa cuit et mélangez, puis ajoutez la farine, la levure et le jus des citrons. Versez la préparation dans un moule à tarte beurré et enfournez pour 30 à 35 mn à 190°C.

Préparez-le également en salade, taboulé...



Mon Quinoa émoi !!!



Le Quinoa

Base de l'alimentation des civilisations précolombiennes, le quinoa est une plante traditionnelle cultivée sur les hauts-plateaux d'Amérique du Sud. Cette herbacée annuelle (*Chénopodiacées*), est principalement produite au Pérou et en Bolivie. Et désormais, en Sud Vienne !

Bruno Courault et **Pierrick Girault** sont tous deux agriculteurs. Installés dans le Sud Vienne - à **Civaux** pour l'un et à **Lhonnaize** pour l'autre -, ils ont dédié une partie de leurs parcelles à la production de quinoa. Issu de l'**agriculture raisonnée*** et récolté à maturité, le quinoa du Sud Vienne est un quinoa blond qui conjugue de grandes qualités nutritives à de réelles saveurs gustatives.

Riche en protéines

Riche en acides aminés

Riche en fer

Pauvre en lipides

Naturellement sans gluten

Se cuisine facilement salé ou sucré

Un quinoa récolté à maturité



*L'agriculture raisonnée est une démarche permettant d'adapter les apports en éléments fertilisants aux besoins réels des cultures en tenant compte des éléments présents dans le sol, de l'écosystème local et du rendement potentiel de la plante.



EARL de Pontaigon
86410 LHONNAIZE

EARL de Montandault
86320 CIVAUX

Pierrick GIRAULT
06 81 66 74 05

Bruno COURAULT
06 08 83 12 77

Site web : gicour.netau.net

gicour@orange.fr