# QUINOA

## de Suisse

9 recettes de quinoa

# AVANT-PROPOS

Les paysannes et paysans IP-SUISSE sont les pionniers de la culture de quinoa en Suisse.

Le quinoa est l'une des meilleures sources de protéines végétales du monde. Il contient les neuf acides aminés essentiels, de nombreux acides gras (oméga-3, oméga-6 et oméga-9), et est aussi très riche en minéraux et magnésium. Le quinoa est sans gluten.

Dans cette brochure, des chefs professionnels et des producteurs de quinoa présentent un large éventail de possibilités de créations dans votre cuisine.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à cuisiner les recettes et à découvrir d'innombrables autres combinaisons possibles.

# SOMMAIRE

**Rafael Rodriguez**
*Chef et copropriétaire de l'Auberge de l'Abbaye de Montheron*
7 **Plat principal :** Cou d'agneau farci au quinoa et ail noir
**Dessert :** Lait de quinoa et verveine, crème glacée,
8 financier, bière noire et poire

**Romano Hasenauer**
*Chef et propriétaire de l'Auberge du Chalet-des-Enfants*
10 **Plat principal :** Chou farci au quinoa, légumes
de saison et raisins secs
13 **Dessert :** Salade de quinoa aux fruits frais
et noix caramélisées

**Philippe Ligron**
*Resp. Food Expérience Alimentarium et*
*Animateur Radio à Bille en tête*
17 **Entrée :** Mousses de légumes au quinoa et coulis de tomates
19 **Plat principal :** Croustillant de Swiss Black Angus au quinoa,
jus de persil et jardinière de légumes
20 **Dessert :** Mousse aux poires, caramel au quinoa
et bricelets au quinoa

**Sébastien Marendaz**
23 *Producteur*
**Plat principal :** Omelette de quinoa

**Stéphane et Cécilia Bütikofer**
*Producteurs*
26 **Dessert :** Cookies au quinoa


Crédit photo © Elise Heuberger

COU D'AGNEAU FARCI AU QUINOA ET AIL NOIR >

DRESSAGE // Déballer les cous et couper des tranches de 4 cm d'épaisseur. Placer les tranches dans un four à 180°C pendant 7 minutes. Dresser un peu d'ail noir au fond de l'assiette.
Placer le quinoa frit et soufflé de part et d'autre. Placer la tranche de cou. Décorer de morceaux de chips. Accompagner de légumes de saison et de jus de viande.

# COU D'AGNEAU FARCI AU QUINOA ET AIL NOIR

**pour 4 personnes**

**Cou d'agneau**
Cous d'agneau de lait (14 jours) 2 pcs
Ail noir 2 gousses
Herbes aromatiques 1 bouquet
Sel et poivre
Huile de colza 2 cs

Assaisonner les cous, les placer dans un sachet sous-vide avec l'huile, l'ail, les herbes et faites cuire dans un bain-marie à 64°C pendant 48 heures.

**Quinoa**
Quinoa 300 g
Bouillon de légumes 0,9 l
Oignons 2 pcs
Huile de colza 1 cs

Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile sans le colorer, ajouter le bouillon, porter à ébullition, ajouter le quinoa et cuire.
Lorsque les cous sont cuits, les retirer du sac sous-vide, retirer les herbes et les désosser en les gardant entier. Les mettre à plat sur un papier film et farcir chacun de 150 g de quinoa comme si ce dernier remplaçait l'os. Rouler en ballotine dans le papier film bien hermétiquement. Réfrigérer pendant minimum 2 heures.

**Quinoa frit**
Quinoa cuit (ci-dessus) 200 g
Huile de friture

Sécher le quinoa dans un plat au four à 60°C pendant une nuit. Frire ensuite dans l'huile à 190°C. Débarrasser sur un papier absorbant.

**Quinoa soufflé**
Quinoa cru 60 g
Huile de friture

Chauffer l'huile à 190°C, faire frire directement le quinoa cru. Débarrasser sur un papier absorbant.

**Chips de quinoa**
Quinoa cuit (recette dessus) 400 g
Pain dur de la veille 200 g
Eau 2 l, sel et poivre

Dans un bol, mélanger le pain dur et l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre, comme une pâte. Avec l'aide d'un chinois, retirer tout l'excès d'eau. Mélanger le quinoa, le sel et le poivre. Étirer la pâte obtenue entre deux couches de papier sulfurisé sur 2-3 mm. Sécher au four à 80°C pendant 12 heures, jusqu'à l'obtention de chips croquantes.

**Aïoli d'ail noir**
Ail noir 1 tête

Séparer les gousses et mixer, ajouter un peu d'eau si nécessaire jusqu'à l'obtention d'une pâte.

# LAIT DE QUINOA ET VERVEINE, CRÈME GLACÉE, FINANCIER, BIÈRE NOIRE ET POIRE

**pour 4 personnes**

**Lait de quinoa**
Quinoa 400 g, eau 1,2 l

Cuire ensemble 25 minutes, mixer et filtrer le lait avec une étamine.

**Crème de quinoa**
Lait de quinoa (ci-dessus) 350 g
Verveine séchée 20 g
Jaune d'œuf 50 g
Sucre 50 g
Gélatine 1 feuille

Chauffer le lait et infuser la verveine pendant 20 minutes. Filtrer.
Préparer une crème anglaise avec tous les ingrédients en prenant soin de ne pas dépasser 85°C. Verser dans 4 assiettes creuses et réfrigérer au moins 4 heures.

**Gelée de bière noire**
Bière noire 2,5 dl
Gélatine 1 feuille

Chauffer la bière, y dissoudre la feuille de gélatine. Verser sur la crème moulée dans les assiettes en faisant un petit film de bière.
Remettre au réfrigérateur pendant 4 heure

**Glace au quinoa**
Lait de quinoa 750 g, lait en poudre 60 g
Crème 500 g, dextrose 40 g
Quinoa cuit 50 g, glucose 30 g

Mélanger tous les ingrédients, porter à 85°C et laisser refroidir rapidement.
Laisser mûrir au réfrigérateur 12 heures.
Turbiner la glace dans une sorbetière.

**Financier de quinoa torréfié**
Quinoa cuit 175 g
Blanc d'œuf 450 g
Beurre noisette 200 g
Farine 175 g
Sucre 200 gr, poudre à lever 16 g

Placer le quinoa dans un plat à four et le torréfier sous le gril en mélangeant souvent jusqu'à ce qu'il brunisse. Le mélanger dans un bol avec tous les autres ingrédients, mettre dans un moule à four avec du papier sulfurisé, et cuire à 170°C pendant 25 minutes. Démouler et laisser refroidir.

**Compote de poire**
Poire 3 pcs
Sucre 50 g

Éplucher, vider et couper les poires en morceaux. Cuire avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une purée. Mixer et refroidir.

DRESSAGE // Dans notre assiette nous avons déjà la crème de quinoa et la gelée de bière, terminer avec des cubes de financier, de la compote de poire et une boule de glace au quinoa.

# CHOU FARCI AU QUINOA, LÉGUMES DE SAISON ET RAISINS SECS

**pour 4 personnes**

**Ingrédients**

Chou frisé 1 grosse pce (8 feuilles)
Oignon 1 pce
Légumes de saison 200 g
Ail 1 gousse
Laurier 1 feuille
Girofle 1 clou
Quinoa 300 g
Bouillon de légumes 600 g
Raisins secs 80 g
Persil plat ou ciboulette ½ bouquet
Poivre du moulin
Beurre 50 g
Vin blanc 1 dl

Détacher avec précaution les feuilles du chou et les blanchir à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient souples mais pas trop molles.
Les refroidir rapidement dans l'eau glacée, égoutter et retirer les côtes épaisses.
Couper l'oignon, l'ail et les légumes en grosse brunoise. Faire blondir l'oignon, ajouter les légumes, l'ail et les épices, faire revenir 5 minutes sans coloration dans 1 cs de beurre.
Ajouter le quinoa et le bouillon, porter à ébullition.
Retirer du feu, retirer les épices, poivrer, ajouter le persil haché et les raisins secs.
Bien mélanger et laisser tiédir.
Farcir les feuilles de chou et former des « paquets ».
Les placer sur une plaque à four beurrée, mouiller avec le vin blanc et parsemer de quelques flocons de beurre.
Cuire au four 20 minutes à 200°C ou jusqu'à ce que le chou soit doré.

# SALADE DE QUINOA AUX FRUITS FRAIS ET NOIX CARAMÉLISÉES

**pour 4 personnes**

**Ingrédients**

Quinoa 150 g
Eau 3 dl
Cannelle bâton ½ pce
Cardamome moulue ½ cc
Anis étoilé 1 pce
Sel 1 pincée
Lait (ou lait d'amandes) 1 dl
Miel 3 cs
Fruits de saison 200 g
Sucre 4 cs
Cerneaux de noix 60 g
Fleurs et feuilles de menthe

Cuire le quinoa avec l'eau, les épices et le sel.
Faire fondre le miel dans le lait en chauffant légèrement, puis le refroidir.
Enlever les épices, et faire refroidir le quinoa.
Verser le lait au miel sur le quinoa et bien mélanger.
Dans une casserole faire un caramel avec le sucre. Dès qu'il est blond y ajouter les noix, mélanger rapidement et verser le tout sur un papier sulfurisé. Laisser refroidir.
Couper les fruits en cubes de 1 cm de côté (le cas échéant laisser les baies entières).
Mélanger les fruits avec le quinoa et dresser sur des assiettes à dessert.
Décorer avec les fleurs, et feuilles de menthe et des brisures de noix au caramel.

MOUSSES DE LÉGUMES AU QUINOA ET COULIS DE TOMATES >

# MOUSSES DE LÉGUMES AU QUINOA ET COULIS DE TOMATES

**pour 4 personnes | préparation 30 min**

**Ingrédients**

Quinoa IP-SUISSE 40 g
Asperges vertes 80 g
Courgettes 80 g
Carottes 80 g
Sel et poivre
Crème à 35 % 1,2 dl
Gélatine 3 feuilles

Tremper les graines de quinoa dans de l'eau froide 24 heures à l'avance.
Toaster les graines de quinoa égouttées dans un peu de beurre jusqu'à un début de coloration. Réserver.
Tremper la gélatine en 3 quantités égales dans de l'eau froide.
Laver et parer les asperges, les carottes et les courgettes. Les blanchir à l'eau salée en ébullition et refroidir rapidement dans des glaçons pour stopper la cuisson et préserver la couleur.
Egoutter et séparer chaque variété de légumes en 1 tiers, 2 tiers. Couper le tiers de chaque variété en petits morceaux pour garnir la masse.
Mixer le reste de chaque variété de légumes au mixer finement. Réserver.
Fouetter la crème fermement et séparer en 3.
Égoutter et sécher le quinoa avant de le séparer en 3.
Chauffer chaque légume haché au bain-marie et ajouter un tiers de la gélatine égouttée, mélanger jusqu'à ce que la gélatine soit complètement incorporée. Refroidir les mélanges obtenus et incorporer un tiers de crème fouettée délicatement ainsi que les graines de quinoa.
Contrôler l'assaisonnement et ajouter le poivre. Vous pouvez personnaliser le goût selon vos envies et vos épices.
Dresser dans un cul de poule et stocker au réfrigérateur.

**Coulis de tomates**

Tomates à cuire 160 g
Quinoa IP-SUISSE 20 g
Ail 1 gousse
Échalote 1 pce
Laurier 1 feuille
Thym ou autres herbes du jardin
Huile d'olives
Sel et poivre

Tremper le quinoa dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'il germe. Suer dans l'huile d'olives, l'ail paré et haché, puis les échalotes ciselées et enfin la tomate concassée. Laisser mijoter quelques minutes, rectifier l'assaisonnement et passer au mixer (retirer la feuille de laurier) si vous désirez une consistance lisse. Rectifier l'assaisonnement et dresser tiède ou très froid. Dresser des quenelles ou en moule en faisant des étages selon les envies.

# CROUSTILLANT DE SWISS BLACK ANGUS AU QUINOA, JUS DE PERSIL ET JARDINIÈRE DE LÉGUMES

**pour 4 personnes | préparation 45 min**

**Ingrédients**
Bavette de Swiss Black Angus IP-SUISSE 600 g

**Pour le croustillant**
Quinoa IP-SUISSE 80 g
Pain sec 80 g
Huile d'olives 40 g
Ail 1 gousse
Persil et thym
Sel et poivre
1 blanc d'œuf

**Pour la jardinière de légumes**
Pomme de terre Celtiane 300 g
Courgettes 250 g
Tomates cerise 120 g
Aubergines 160 g
Huile
Sel et poivre

**Pour le jus de persil**
Persil 1 bouquet
Beurre manié (50% farine ; 50% beurre) selon la consistance que vous souhaitez pour le jus
Sel et poivre

Mettre à tremper les graines de quinoa dans l'eau froide 24 heures à l'avance.
Parer la viande et réserver au frais.
Toaster les graines de quinoa égouttées dans un peu de beurre jusqu'à un début de coloration. Réserver.
Réaliser le jus de persil en blanchissant à l'eau salée en ébullition les feuilles de persil.
Refroidir rapidement à l'eau glacée et égoutter.
Hacher au hachoir électrique avec un peu d'eau et passer au chinois étamine.
Peler et couper en petits cubes les aubergines et les sauter à l'huile d'olives. Hacher et réserver.
Préparer tous vos légumes, soit blanchis soit confits comme pour les tomates, réserver.
Hacher au hachoir électrique, l'ail cru, le pain sec, le persil, le thym et l'huile d'olives. Saler et poivrer.
Ajouter ensuite le quinoa égoutté, le blanc d'œuf et contrôler l'assaisonnement. Réserver.
Colorer la viande et la refroidir.
Étaler la masse provençale sur un papier de pâtisserie et disposer la viande, rouler fermement.
Cuire à 180°C pendant 5 à 7 min.
Chauffer le jus de persil et lier avec un peu de beurre manié (50% de beurre pommade avec 50% de farine) jusqu'à la consistance désirée.
Sortir la viande du four et dresser selon la photo ou selon vos envies.

# MOUSSE AUX POIRES, CARAMEL AU QUINOA ET BRICELETS AU QUINOA

**pour 4 personnes | préparation 1 h**

**Ingrédients**
Poires 200 g
Sucre 40 g
Jus de citron 0,2 dl
Gélatine 1 à 2 feuilles
Alcool de poire (facultatif) 0,2 dl
Crème à 35% 3 dl

Tremper à l'eau froide les graines de quinoa 24 heures à l'avance.
Toaster les graines de quinoa égouttées dans un peu de beurre jusqu'à un début de coloration.
Diviser en deux et réserver. Réaliser le jus de citron, réserver. Peler et couper les poires en morceaux selon les informations reçues.
Cuire les morceaux de poires à feu doux avec le sucre et le jus de citron.
Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau froide.
Mixer la compote de poires et ajouter la gélatine trempée, refroidir la préparation.
Ajouter l'alcool de poire (facultatif).
Fouetter la crème et mélanger délicatement aux poires. Dresser en verrine, refroidir complètement.

**Caramel**
Sucre 80 g
Quinoa IP-SUISSE 80 g

Prendre la moitié des graines de quinoa toastées.
Cuire le sucre jusqu'à coloration et ajouter les graines de quinoa toastées. Étaler rapidement sur un papier de pâtisserie ou une feuille plastifiée de pâtisserie.

**Bricelets**
Sucre cristallisé 50 g
Eau 50 g
Beurre 30 g
1 œuf
Farine IP-SUISSE 70 g
Quinoa IP-SUISSE 80 g

Cuire l'eau et le sucre et laisser refroidir.
Travailler le beurre en pommade, ajouter l'œuf et bien faire mousser. Ajouter la farine, la pincée de sel, puis le sirop de sucre.
Bien mélanger la pâte en y ajoutant le quinoa et la laisser reposer au frigo pendant 24 heures de préférence.
Chauffer le fer à bricelets. Déposer une portion de pâte sur le fer, cuire et refroidir avec la forme désirée.

# OMELETTE DE QUINOA

**pour 2 personnes | préparation 20 min, cuisson 20 min**

**Ingrédients**

Quinoa 100 g
Bouillon de légume
Huile 1 cs
Sel
3 œufs
Fromage râpé, selon votre goût
Lardons ou jambon, selon votre goût
Condiment

Chauffer l'eau avec le bouillon de légumes et une cuillère à soupe d'huile dans une casserole. Cuire le quinoa à feu moyen durant 15 minutes jusqu'à ce que le germe apparaisse.
Ne pas trop cuire afin de garder du croquant.
Laisser refroidir 5 minutes.
Dans une terrine préparer 3 œufs ainsi que le fromage râpé.
Faire rissoler les lardons (ou le jambon) dans une poêle.
Une fois rissolé ajouter le quinoa ainsi que les œufs et le fromage puis faire cuire à feu moyen l'omelette.
Assaisonner selon vos envies.

CONSEIL // Cuire l'omelette sur une face car si on essaie de la retourner, elle risque de se casser !

< OMELETTE DE QUINOA

# COOKIES AU QUINOA

**15 cookies environ | préparation 20 min, cuisson 12 min par fournée**

**Ingrédients**

Quinoa cru 50 g
Farine 250 g
Beurre ramolli 125 g
Sucre en poudre 120 g
1 œuf
Pépites de chocolat 120 g
Sel 1 pincée
Cannelle en poudre 1 cc

Rincer le quinoa plusieurs fois à l'aide d'une passoire fine.
Le mettre cuire dans une petite casserole avec 75 g d'eau froide. Ne pas couvrir avec un couvercle. Porter à la limite de l'ébullition et laisser cuire à feu doux 15 minutes. Ne pas ajouter d'eau, le but est d'avoir un quinoa croquant.
Mélanger régulièrement. Retirer du feu et laisser reposer au minimum 5 minutes.
Préchauffer le four à 200°C.
Mettre le beurre ramolli et le sucre en poudre dans un saladier et battre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
Ajouter l'œuf et battre.
Ajouter la farine, une pincée de sel et la cuillère à café de cannelle.
Mélanger avec une grosse cuillère.
Ajouter le quinoa et les pépites de chocolat. Mélanger.
Recouvrir deux plaques de papier sulfurisé.
Prendre une cuillère à soupe de mélange pour réaliser des boules de la taille d'une petite balle de ping pong. Les déposer sur les plaques en les aplatissant (ronds d'un diamètre de 6 cm environ) et les espacer suffisamment.
Les faire cuire environ 12 minutes une plaque après l'autre. Les mettre sur une grille pour refroidir.

CONSEIL // Les déguster tièdes, c'est délicieux !

## Quinoa IP-SUISSE

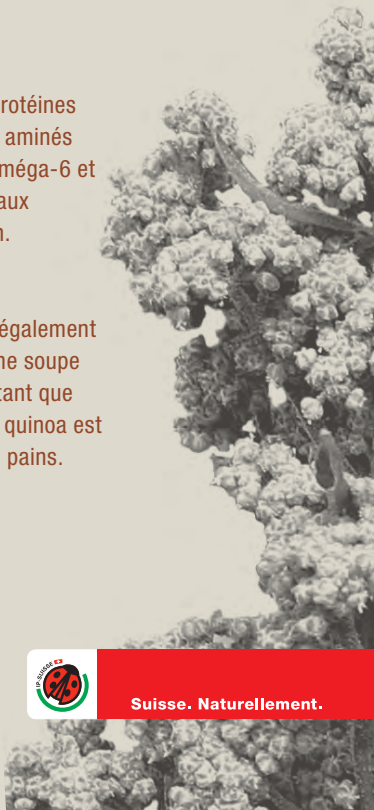
Le marché du quinoa (riz des Incas, millet des Andes, riz du Pérou ou or des Incas) a le vent en poupe. Cette plante est cultivée comme aliment de base depuis plus de 6000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud.

## La culture de quinoa en Suisse

Les paysannes et paysans IP-SUISSE sont les pionniers de la culture de quinoa en Suisse. Ce dernier est cultivé conformément aux exigences IP-SUISSE (sans insecticide et fongicide) et contrôlé par un organe indépendant.
Les familles paysannes IP-SUISSE mettent en place, sur leurs exploitations, des habitats naturels pour les animaux sauvages et les plantes rares, et participent ainsi à la promotion de la biodiversité.

## Particularité

Le quinoa est l'une des meilleures sources de protéines végétales du monde. Il contient les neuf acides aminés essentiels, de nombreux acides gras (oméga-3, oméga-6 et oméga-9), et est aussi très riche en minéraux et magnésium. Le quinoa est sans gluten.

## Utilisation

Le quinoa peut être utilisé à la place du riz. Il est également apprécié comme plat d'accompagnement, comme soupe ou avec les ragoûts. On retrouve du quinoa en tant que flocons dans les mélanges de muesli. La farine de quinoa est appropriée pour la préparation de tartes ou de pains.