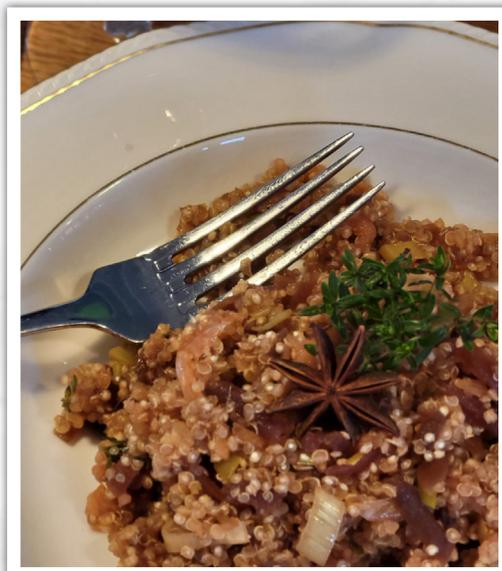




# Préparation hivernale, LE QUINOA très tendance?

## QUINOA À LA BETTERAVE

Le quinoa – l'or des Incas. De nos jours, cette céréale riche en minéraux est également cultivée en Suisse, elle est répandue et très appréciée. Le quinoa peut être préparé de manière très créative en toute saison, comme garniture ou salade délicieuse.



### INGRÉDIENTS

- 1 cs d'huile de colza
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- ½ poireau en lanières
- 1 pomme râpée à la râpe à rösti
- 200g de betteraves rouges cuites, épluchées et râpées à la râpe à rösti
- 3cm de racine de gingembre épluchée et râpée
- 1 cc de feuilles de thym frais ou séché
- 180g de quinoa
- 1 bâton de cannelle
- 4 anis étoilé (Badiane)
- 4 clous de girofle
- 2dl de vin blanc
- 2dl de bouillon

### PRÉPARATION

1. Dans 1 cs d'huile de colza, faire revenir l'oignons, l'ail, le poireaux, la betterave rouge le thym et le gingembre.
2. Ajouter le quinoa et les épices.
3. Déglacer avec du vin blanc.
4. Ajouter le bouillon.
5. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 20 minutes.



### TIPS:

- La recette peut également être préparée avec d'autres légumes. Couper les légumes en petits morceaux pour que le temps de cuisson soit le même que pour le quinoa.
- Servir le quinoa avec du yogourt.
- Préparer les restes en salade.

ensemble.compétentes.engagées.  
Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.  
paysannes.ch



RAHEL BRÜTTSCH