



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Quinoa

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
6 tasses	quinoa	1,5 L
9 tasses	bouillon faible en sodium, ou eau	2,25 L

Préparation

1. Mettre le quinoa dans un tamis et bien rincer à l'eau froide (pour en enlever l'enrobage amer).
2. Dans une grande casserole, faire bouillir l'eau ou le bouillon.
3. Ajouter le quinoa, remuer et réduire le feu à moyen-doux. Recouvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé, environ 15 minutes. (Une fois cuit, le grain de quinoa est translucide avec un anneau blanc.)
4. Une fois cuit, laisser reposer pendant 5 minutes. Défaire à la fourchette et servir.

Note : Le quinoa cuit peut être mélangé à du couscous cuit (consultez les directives de cuisson du couscous)..

Valeur nutritive pour 70 g (½ tasse)

Calories 80

Lipides 1,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 20 mg

Glucides 15 g

Fibres 1 g

Sucres 1 g

Protéines 3 g

Calcium 20 mg

Fer 2 mg

Portions selon le Guide alimentaire

1 Produits céréaliers

