



**GOGO
QUINOA®**

UN GUIDE DE GOGO QUINOA

MANGER

SANS SE RUINER



UNE RECETTE EXCLUSIVE

DE SARA GIRARD

[@ma.cuisine.de.tous.les.jours](https://www.instagram.com/ma.cuisine.de.tous.les.jours)





TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi un livre de recettes économiques?	P1
Optimisez vos mealpreps avec GoGo Quinoa	P3
Lasagne aux légumes	P5
Pâtes crémeuses aux panais grillés	P7
Cacio e Pepe	P9
Salade de pâtes à la Grecque	P11
Pâtes estivales One-Pot	P13
Pâtes aux pois chiches (Pasta e Ceci).....	P15
Burgers au quinoa et aux petits pois	P17
Pâté Chinoa.....	P19
Spaghetti Puttanesca One Pot	P21
Tofu croustillant en croûte de quinoa à la « ranch »	P23
Comment congeler du quinoa?	P25



POURQUOI UN LIVRE DE RECETTES ÉCONOMIQUES?

On le sait qu'en ce moment, la plupart des gens sont forcés de réduire leur budget et de chercher des moyens d'économiser de l'argent. Avec ce livre, on espère pouvoir vous démontrer qu'il est possible de bien manger tout en respectant son budget... et surtout, que c'est toujours délicieux !

Pour commencer, voici nos 5 conseils en matière d'alimentation pour respecter votre budget :

- 1-** Intégrer plus de protéines végétales et de légumineuses dans vos recettes (le guide alimentaire canadien le recommande !)
- 2-** Planifier vos repas hebdomadaires en fonction des rabais offerts à votre épicerie du coin.
- 3-** Privilégier la préparation des repas à la maison lorsque vous avez l'énergie et le temps de le faire. Vous réaliserez qu'un plat de pâtes fait maison peut coûter jusqu'à 5 fois moins cher qu'au restaurant.
- 4-** Veiller à ne pas jeter de nourriture à la fin de la semaine à cause d'une mauvaise planification. Cela revient à jeter son argent à la poubelle !
- 5-** Pour les produits qui peuvent rester bons dans votre garde-manger pendant plus d'un an, pourquoi ne pas les acheter en grande quantité lorsqu'ils sont en solde ? Par exemple, lorsque votre marque préférée (ahem, ahem) fait des soldes sur ses grains de quinoa (25% de rabais avec le code QUINOALOVE25 😎), faites vos réserves et vous ferez des économies sur le long terme. Un exemple parmi d'autres.

“ Avec un peu de créativité et des achats intelligents, vous pouvez déguster des repas délicieux qui ne coûtent pas cher. ”



OPTIMISEZ VOS MEALPREPS AVEC GOGO QUINOA

Le meal prep, ou préparation des repas est un processus qui consiste à préparer de grandes quantités de nourriture à consommer au cours d'une période donnée. C'est quelque chose qui peut sembler insurmontable à première vue, voire inutile pour certains. Pourtant, il peut s'agir d'un gain de temps considérable et d'un catalyseur pour un mode de vie plus sain, car il vous permet de réduire le temps de préparation global tout au long de la semaine et vous donne un contrôle total sur les aliments que vous consommez.

Les ingrédients qui se prêtent le mieux au meal prep sont ceux qui sont suffisamment polyvalents pour être utilisés dans une grande variété de recettes tout au long de la semaine. Le quinoa, par exemple, peut être utilisé comme accompagnement dans un plat, comme base dans les bols et les salades, ajouté aux soupes ou aux sauces, transformé en galettes, ajouté aux desserts, et ainsi de suite ! Il est donc tout à fait logique dans notre cas de préparer le quinoa en grandes quantités et de le congeler pour pouvoir l'utiliser dans les mois à venir, ce qui facilitera encore plus nos futurs meal preps. Vous trouverez un guide étape par étape pour congeler votre quinoa à la page 25.

FAIT INTÉRESSANT

L'enrobage naturel des graines de quinoa, appelé saponine, est un type de composé naturel créé et utilisé par la plante de quinoa comme mécanisme de défense pour dissuader les prédateurs, y compris les insectes et les oiseaux, de manger les graines. Si le quinoa n'est pas correctement rincé, la saponine peut lui donner un goût amer ou savonneux.



COMMENT GOGO PEUT VOUS AIDER?

Les céréales et les pâtes sont des aliments de base qui ne ruineront pas votre budget et qui constituent une excellente base pour vos préparations de repas, car vous pouvez les cuisiner en grandes quantités et les portionner facilement pour vos repas tout au long de la semaine. Point bonus : les produits GoGo contiennent du quinoa, qui renferme les neuf acides aminés essentiels, ce qui en fait une protéine complète.

Le quinoa est bien plus qu'un substitut du riz ! Il peut ajouter de la texture, un goût subtil de noisette et augmenter la valeur nutritionnelle de vos repas.

Les recettes suivantes sont conçues pour une semaine de repas à petits prix, puisque chaque portion coûte moins de 8 \$. On a décidé de donner la priorité aux grains, aux légumineuses, aux légumes et aux pâtes afin d'offrir un repas nutritif et économique. Bon appétit !



LASAGNE AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes

5.27\$
PAR PORTION

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 60 min

TEMPS TOTAL : 1 h 15 min

INGRÉDIENTS:

- Huile d'olive
- 12-14 gousses d'ail, hachées
- 6 tasses de champignons, coupés en morceaux d'environ ½ à ¾ de pouce
- 1 tasse de poivron rouge, finement haché
- 2 c. à thé de romarin séché
- 2 tasses de courgettes, finement hachées
- 3 à 3 1/2 tasses de sauce marinara
- 4 poignées d'épinards
- Poivre au goût
- 1 c. à thé de sel (ou au goût)
- 1 boîte (170g) de pâtes de lasagne riz et quinoa
- 3 tasses de fromage râpé

MODE DE PRÉPARATION:

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans une grande casserole à feu moyen, dorer l'ail dans un filet d'huile.
3. Ajouter les champignons et cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce que les champignons commencent à libérer un peu d'eau. Ajouter les poivrons et le romarin. Cuire 5 minutes. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que tous les légumes soient bien cuits.
4. Ajouter la sauce marinara. Saler et poivrer. Cuire 5 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir légèrement. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson pendant 3 à 5 minutes. Remuer et retirer du feu.

5. Dans le fond d'un plat de cuisson de 10 x 7 po, étaler 3/4 tasse de sauce et couvrir d'un rang de pâtes non cuites. Recouvrir de sauce et ajouter un rang de pâtes. Répéter jusqu'à ce que vous n'ayez plus de pâtes. Ajouter le reste de la sauce et parsemer de fromage râpé.

6. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium et cuire encore 10 minutes



PÂTES CRÉMEUSES AUX PANAIS GRILLÉS

Pour 2-3 personnes

5.53\$
PAR PORTION

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 min

TEMPS DE CUISSON: 35 min

DURÉE TOTALE: 45 min

INGRÉDIENTS:

- 2/3 tasse de noix de cajou non salées (+ eau pour le trempage)
- 3 gros panais (350 - 400 g), pelés et coupés en longueur
- 8 à 10 gousses d'ail, pelées
- Un filet d'huile d'olive
- 15 bouquets de brocoli (2 tasses légèrement tassées)
- 1 tasse de champignons hachés
- 1 paquet de fusilli au chou-fleur, riz et quinoa ou autres pâtes GoGo Quinoa de votre choix
- ¾ c. à thé de sel
- 10 à 12 tours de poivre fraîchement moulu
- 1 c. à thé de basilic séché
- 3 tasses de lait
- ¼ tasse de levure nutritionnelle

MODE DE PRÉPARATION:

1. Faire tremper les noix de cajou dans l'eau pendant 20 minutes. Égoutter et réserver.
2. Préchauffer le four à 400° F et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Placer les panais et les gousses d'ail sur la plaque et arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
3. Pendant la cuisson des panais, suivre les instructions sur l'emballage et cuire les pâtes.
4. Placer une grande casserole sur feu moyen, verser un filet d'huile d'olive. Ajouter le brocoli et les champignons et cuire environ 10 minutes (ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits) en remuant régulièrement. Réserver.



5. Lorsque les panais et l'ail sont prêts, ajouter à un robot mélangeur avec les noix de cajou, le sel, le poivre, le basilic et le lait végétal. Mélanger jusqu'à consistance lisse et homogène.
6. Transférer la sauce dans la casserole utilisée plus tôt et incorporer la levure nutritionnelle. Porter à ébullition à feu moyen en remuant régulièrement, pour éviter que la sauce ne colle au fond. Réduire la température et poursuivre la cuisson 5 minutes.
7. Combiner les pâtes et les légumes avec la quantité préférée de sauce aux panais. Servir chaud et réfrigérer toute sauce de panais restante.



“CACIO E PEPE”

Pour 4 personnes

4.50\$
PAR PORTION

INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de bouquets de chou-fleur
- ½ tasse de lait végétal non sucré
- ½ tasse de fauxmage Nuts for Cheese, coupé en morceaux + plus pour servir
- Sel et poivre, au goût
- 2 boîtes de Spaghetti riz et quinoa

MODE DE PRÉPARATION:

1. Placer les fleurettes de chou-fleur dans une casserole et couvrir d'eau froide. Ajouter une bonne pincée de sel et laisser cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, mais qu'il ne se défasse pas.
2. Bien égoutter le chou-fleur, laisser refroidir quelques minutes, puis ajouter le lait végétal et réduire le tout en purée à l'aide d'un batteur à main.
3. Continuer à réduire en purée jusqu'à obtenir une crème homogène. Ajouter les noix pour le fromage Fromage imbriquable et une pincée de poivre du moulu (ajouter du sel si nécessaire). Réserver.



4. Faire cuire les pâtes dans beaucoup d'eau bouillante salée, en suivant les instructions sur la boîte. Égoutter les spaghettis et mélanger avec votre sauce, en ajoutant plus de poivre directement sur l'assiette. Servir immédiatement et déguster!



SALADE DE PÂTES À LA GRECQUE

Pour 4 personnes

7.78\$
PAR PORTION

INGRÉDIENTS:

- 2 boîtes (454 g) de macaroni riz et quinoa ou autres pâtes GoGo Quinoa de votre choix
- 1 pinte de tomates raisins ou cerises coupées en deux ou en quartiers
- 3 concombres libanais, coupés en cubes
- 1 poivron vert, en fines lamelles
- ½ oignon rouge, tranché finement
- ½ tasse d'olives Kalamata
- 8 onces de fromage feta végétalien, émietté

Pour la vinaigrette

- ½ tasse d'huile d'olive extra vierge
- ¼ c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 gousse d'ail, hachée ou râpée
- Sel et poivre au goût
- 1 c. à thé d'origan séché

PÂTES ESTIVALES ONE-POT

par M. Grace Bakeshop

Pour 4 personnes

3.95\$
PAR PORTION

INGRÉDIENTS:

- 1 boîte (227g) de fusilli lentilles et quinoa ou autres pâtes GoGo Quinoa de votre choix
- 1 courgette (tranches de 1/2 pouce et coupées en quartiers)
- 1 petit oignon, haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 16 oz de tomates cerises, coupées en deux
- 1 1/2 c. à thé de sel rose GoGo Quinoa
- 1/4 c. à thé de flocons de piment rouge
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 2 1/2 tasses d'eau
- 1 tasse de maïs surgelé
- 1 c. à soupe de basilic, haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 tasse de parmesan végétalien
- Sel et poivre, au goût

MODE DE PRÉPARATION:

1- Placer tous les ingrédients sauf le fromage dans une grande casserole. Porter à ébullition puis baisser à feu moyen et remuer fréquemment le mélange de pâtes. Cuire de 6 à 8 minutes jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.

2- Retirer du feu et incorporer le fromage. Couvrir et laisser les pâtes reposer pendant 5 minutes avant de servir. Rectifier l'assaisonnement avec plus de sel et de poivre.

3- Servir avec quelques feuilles de basilic frais sur le dessus et du fromage. Bon appétit!



PÂTES AUX POIS CHICHES (PASTA E CECI)

Par The Olive and Mango

Pour 4 personnes

2.61\$
PAR PORTION

INGRÉDIENTS:

- 1 boîte (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés
- 1 feuille de laurier
- 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
- ½ c. à soupe de romarin frais haché et plus pour l'huile de finition
- ¼ c. à thé de flocons de piment rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, plus pour la finition
- 1 petit oignon jaune finement haché
- 1 tasse de tomates entières San Marzano (environ 4-5 tomates - environ une demi-boîte de tomates en conserve de 796 ml), défaites à l'aide de vos mains
- Sel et poivre noir, au goût
- 1 boîte (227g) de fusilli pois-chiches et quinoa ou autres pâtes GoGo Quinoa de votre choix
- 2 ½ - 3 tasses d'eau ou de bouillon de légumes et un peu plus pour liquéfier la sauce au besoin
- Persil finement haché et huile de romarin au chili, pour garnir



Huile de finition romarin au chili

- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, épluchée et finement hachée
- 1 c. à thé de romarin frais haché
- Pincée de sel
- Pincée de flocons de poivron rouge

MODE DE PRÉPARATION:

1. Dans une casserole à fond moyen ou profond, faire chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
2. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les oignons et faire revenir, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit ramolli et translucide.
3. Ajouter de l'ail, des flocons de chili et du romarin et laisser cuire pendant une minute, puis ajouter les tomates et la pâte, assaisonner de sel et faire cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates aient légèrement épaissi.
4. Ajouter les pois chiches, les pâtes et le bouillon ou l'eau, et porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire, en remuant fréquemment pour empêcher de coller, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente et que la sauce ait épaissi environ 9-12 minutes.



5. Assaisonner au goût avec sel et poivre noir. Retirer du feu et servir immédiatement, garnir de persil haché et d'un filet d'huile de finition.

PRÉPARER L'HUILE DE FINITION:

1. Chauffer 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole ou un poêlon à frire
2. À feu moyen-doux ajouter l'ail, le romarin, une pincée de sel et les flocons de piment, jusqu'à ce que le mélange brûle.
3. Retirer du feu juste au moment où l'ail commence à se colorer légèrement.
4. Ajouter sur vos pâtes et manger chaud.



BURGERS AU QUINOA ET AUX PETITS POIS

Par La Petite Casserole

Pour 4 personnes

3.22\$
PAR PORTION

INGRÉDIENTS:

- 2 tasses de petits pois surgelés
- $\frac{3}{4}$ tasse de quinoa blanc Royal
- 1-2 oignons vert, finement haché
- Quelques feuilles de menthe
- 2 c. à soupe de farine de quinoa
- Huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- Pour compléter: pains à hamburger, tomates séchées et mayonnaise végétalienne

MODE DE PRÉPARATION:

1. Rincer le quinoa à l'eau froide puis le faire griller dans une casserole. Ajouter de l'eau à raison de 1 à 1,5 et porter à ébullition et laisser mijoter 12 à 15 minutes.
2. Pendant ce temps, faites cuire les pois dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 7 à 8 minutes.
3. Égoutter le quinoa et les pois et laisser refroidir.
4. Mélanger les pois jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter la menthe, l'oignon, la farine de quinoa, le sel et le poivre et mélanger.
5. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.



6. Sortir le mélange du réfrigérateur, et mouiller vos mains pour former les galettes.

7. Laisser les hamburgers au réfrigérateur pendant 15 minutes, puis transférer dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Cuire les deux côtés quelques minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

8. Pour cuire au four, déposer les galettes sur une plaque tapissée de papier parchemin, arroser d'huile d'olive et cuire environ 15 minutes à 400°C (200°C).

Placer les burgers dans les pains et garnir de tomates séchées et de mayonnaise.



PÂTÉ CHINOIA

3.00\$
PAR PORTION

INGRÉDIENTS:

- 4 pommes de terre russet moyennes, pelées et hachées grossièrement
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 tasse de carottes, coupées en dés
- 3 tasses de champignons portobello, grossièrement hachés
- 1 1/2 c. à soupe de sauge fraîche, grossièrement hachée
- 1 c. à soupe de thym frais, retiré de la tige
- 1 c. à soupe de romarin frais, retiré de la tige et haché grossièrement
- 1/3 tasse de beurre
- 1/4 tasse de lait
- 1 1/2 tasse de quinoa tricolore Royal, cuit
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/3 tasse de Pinot Noir
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 tasse de petits pois congelés
- 1 tasse de bouillon de légumes
- Ciboulette pour garnir

MODE DE PRÉPARATION:

1. Préparer les légumes et les herbes selon les notes de liste des ingrédients.
2. Dans une grande casserole, couvrir les pommes de terre d'eau. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser bouillir les pommes de terre 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres à la fourchette. Égoutter les pommes de terre. Mettre les pommes de terre cuites, le beurre et le lait d'amande dans un bol à mélanger de taille moyenne. À l'aide d'un batteur électrique, fouetter les pommes de terre jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Réserver et laisser refroidir.
3. Cuire 1 tasse de quinoa selon les instructions du paquet.
4. Préchauffer le four à 400 degrés
5. Pendant que le quinoa cuit, ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter les oignons, l'ail et les carottes et cuire à feu moyen de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Ajouter les champignons et cuire 2-3 minutes de plus. Une fois les champignons ramollis légèrement, ajouter les herbes et le vin. Remuer pour incorporer. Assurez-vous de gratter le fond de la casserole pour obtenir des morceaux caramélisés. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la fécule de maïs. Verser la mixture de fécule de maïs dans la poêle avec des légumes. Ajouter les petits pois, le bouillon de légumes et le quinoa cuit. Cuire 2 minutes de plus. Retirer du feu et laisser refroidir.

6. Une fois la garniture refroidie, versez-la dans un plat allant au four. Étendre délicatement la purée de pommes de terre sur la garniture en veillant à ne pas mélanger les deux ensemble. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre deviennent dorées et que les côtés commencent à bouillonner. Retirer du four et garnir de ciboulette! Bon appétit!



SPAGHETTI PUTTANESCA ONE POT

3.95\$
PAR PORTION

INGRÉDIENTS:

- 1 boîte (227g) de spaghetti riz et quinoa
- 1 c. à thé de sel rose
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses de tomates cerises, coupées en deux
- 1/2 tasse de morceaux de cœurs d'artichaut marinés
- 1/2 tasse d'olives vertes et noires, dénoyautées
- 1/4 tasse de câpres
- 1/4 tasse de basilic frais
- 1 c. à thé de sel rose
- 1/2 c. à thé de poivre noir moulu grossièrement

MODE DE PRÉPARATION:

1. Dans une grande casserole, cuire les spaghettis selon les instructions sur l'emballage avec 1 cuillère à café de sel ajouté à l'eau. Avant d'égoutter, prélever 2 tasses d'eau de cuisson et réservez.

2- Essuyer la casserole et chauffer avec de l'huile d'olive. Ajouter les tomates en deux et laisser mijoter les tomates pendant environ 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à se décomposer et laisser le jus au fond de la casserole, ajouter l'artichaut, les olives, les câpres, le basilic et assaisonner avec du sel et du poivre et laisser cuire pendant encore 2 minutes, en remuant de temps en temps.



3. Ajouter les pâtes dans la poêle en commençant par 1 tasse d'eau de pâtes réservée et en utilisant des pinces, mélanger les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient enrobées. Vous pouvez ajouter de l'eau de pâtes supplémentaire à votre convenance.

4. Transférer dans un bol et garnir de basilic ou d'herbes fraîches supplémentaires, de sel et poivre au goût et servir immédiatement !



TOFU CROUSTILLANT EN CROÛTE DE QUINOA À LA « RANCH »

AVEC SAUCE CRÉMEUSE AUX HERBES FRAÎCHES

Par Sara Girard

Pour 4-5 personnes

3.76\$
PAR PORTION

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 min

TEMPS DE CUISSON: 30 min

TEMPS TOTAL: 55 min

INGRÉDIENTS:

- 1 bloc de tofu ferme (454 g), coupé en tranches, puis en deux sur la diagonale pour faire des triangles

MÉLANGE 1

- 1/3 tasse de féculé de maïs
- 3 c. à soupe de levure alimentaire
- Sel et poivre noir, au goût

MÉLANGE 2

- 1/3 tasse de boisson végétale
- Sel et poivre noir, au goût

MÉLANGE 3

- 1 tasse de quinoa blanc Royal, cuit dans 1 tasse de bouillon de légumes et refroidi
- 1 c. à soupe de levure alimentaire
- 1 1/2 c. à thé de persil séché
- 1 1/2 c. à thé de ciboulette séchée
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- Sel et poivre noir, au goût

SAUCE CRÉMEUSE AUX HERBES FRAÎCHES

INGREDIENTS:

- 2 c. à soupe de margarine végétale
- 2 échalotes grises, hachées
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1/4 tasse de vin blanc
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 1 tasse de boisson végétale
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 tasse de crème de soya (ou lait de coco)
- 3 c. à soupe de levure alimentaire
- 1 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon
- Une pincée de piment de Cayenne (au goût)
- Sel et poivre noir, au goût
- Une poignée de chaque : basilic et persil frais, haché

MODE DE PRÉPARATION:

1-Verser le quinoa et le bouillon de légumes dans une casserole. Couvrir. Porter à ébullition. Une fois atteinte, diminuer le feu à moyen-doux et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le quinoa ait gonflé soit de 10 à 15 minutes. Ôter la casserole du feu et laisser refroidir totalement.

2-Préchauffer le four à 425 F et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Diviser les 3 mélanges dans 3 bols creux distincts.

3-Couper le tofu. Tremper doucement chaque tranche dans le mélange de fécule de maïs (ôter l'excédent), boisson végétale et quinoa. Écraser doucement la préparation de quinoa avec les mains sur le tofu afin que celle-ci adhère uniformément en une mince couche. Répéter les opérations. Déposer sur la plaque préparée. À l'aide

d'un aérosol de cuisson, huiler légèrement avant d'enfourner pour 20-25 minutes. Retourner à mi-cuisson.

4-Pendant ce temps, porter une casserole d'eau à ébullition additionnée de sel puis faites cuire les pâtes de GoGo Quinoa de votre choix en suivant les instructions sur la boîte.

SAUCE CRÉMEUSE AUX HERBES FRAÎCHES

5-Hacher échalotes et ail. Faites fondre la margarine dans une grande poêle profonde à feu moyen-vif puis faites revenir les légumes 2 minutes. Verser le vin blanc et laisser évaporer. Saupoudrer la farine et mélanger pour intégrer puis verser la boisson végétale et le bouillon de légumes. Porter à ébullition et laisser épaissir 2 minutes.

6-Diminuer le feu à doux puis ajouter la crème de soya, levure alimentaire, moutarde de Dijon, piment de Cayenne, saler et poivrer au goût puis ajouter les herbes fraîches hachées. Mélanger.

7-Égoutter les pâtes puis les ajouter à la sauce. Mélanger pour enrober.

8-Servir quelques tranches de tofu sur un lit de pâtes puis garnir, au goût, d'herbes fraîches hachées et de levure alimentaire.



LE QUINOA ÇA SE CONGÈLE, OUI!

Étape 1 :

CUIRE LE QUINOA SELON LES INSTRUCTIONS DE NOTRE EMBALLAGE (on suppose que vous utilisez notre quinoa, n'est-ce pas ?).

Bien que nos grains de quinoa soient déjà prélavés, il n'est jamais inutile de les rincer à l'eau froide pour s'assurer qu'ils sont débarrassés de toute la saponine. Pour les connaisseurs de quinoa (ou ceux qui ont un palais délicat), le rinçage permet également d'hydrater les grains, ce qui améliore leur texture finale et les rend plus moelleux.

Faire griller le quinoa avec un peu d'huile au fond de votre casserole pour faire ressortir les huiles et les saveurs de noix. Ajouter ensuite votre liquide en respectant un ratio de 1 tasse de quinoa pour 1,5 tasses de liquide, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 12 à 15 minutes.

Selon l'utilisation que vous prévoyez de faire de votre quinoa, vous pouvez le cuire en utilisant du bouillon de légumes ou du miso pour une saveur plus aromatique. Pour les recettes plus sucrées, ou si vous n'êtes pas sûr de l'usage que vous ferez de votre quinoa à l'avenir, il est préférable d'utiliser simplement de l'eau pour conserver un profil de saveur neutre.



Étape 2:

REFROIDIR COMPLÈTEMENT

C'est l'étape la plus cruciale. En laissant le quinoa refroidir complètement, vous contribuerez à préserver la qualité et la texture moelleuse du grain une fois décongelé. Sinon, l'humidité du quinoa entraînera la formation de cristaux de glace à la surface du grain, ce qui lui donnera une texture pâteuse ou granuleuse.

Étape 3:

PORTIONNER ET CONGELER À PLAT

Transférer votre quinoa dans des sacs de congélation ou des récipients hermétiques, en éliminant autant d'air que possible et en le tapotant pour former une couche uniforme, afin d'éviter la formation de points chauds (qui peuvent entraîner des brûlures de congélation !).

Pour une congélation optimale, diviser le quinoa en portions individuelles, soit 1, 2 ou 4 portions par récipient (en fonction du nombre de personnes dans votre foyer !) et indiquer sur votre récipient ou sac la date de congélation et le nombre de portions.



Étape 4 :

DÉCONGÉLATION

Lorsque vous êtes presque prêt à manger votre quinoa, vous pouvez le placer dans votre réfrigérateur pour le décongeler pendant la nuit ou le laisser sur votre comptoir pendant quelques heures. Si vous êtes pressé de manger votre quinoa (on se comprend), vous pouvez aussi le réchauffer directement après l'avoir congelé, en le transférant dans un plat allant au micro-ondes et en le chauffant par intervalles de 30 secondes.



COMBIEN DE TEMPS LE QUINOA CONGELÉ SE CONSERVE-T-IL ?

S'il est correctement conservé, le quinoa congelé est bon entre 8 à 10 mois dans votre congélateur, alors qu'il ne se conserve qu'une semaine dans votre réfrigérateur.

POURQUOI CONGELER DU QUINOA?

Congeler du quinoa est pratique, vous fait sauver du temps et peut vous aider à éviter le gaspillage ! Alors la question est : pourquoi ne pas congeler le quinoa?

GOGO QUINOA®

Merci pour votre intérêt envers notre marque.
On espère que vous avez aimé ce ebook autant que nous on
a aimé le créer pour vous!

Plus de recettes sur
gogoquinoa.com



GOÛTEZ AU BIEN-ÊTRE



@gogoquinoa

info@gogoquinoa.com