



## **Les 9 grains d'or**

Le blé, l'orge, l'avoine, l'épeautre, le millet, la quinoa, le riz, le sarrasin et le maïs.

### **La cuisson :**

Toutes les céréales en grain se cuisinent avec 1 vol de céréales et 2 volumes d'eau.

Les céréales sont salées en début de cuisson avec un peu de sel marin ou de morga ou rapunzel.

Les gros grains (blé, épeautre, orge, riz, avoine, sarrasin) se plongent dans de l'eau froide.

Les petites graines (millet, quinoa) se plongent dans l'eau bouillante (1.5 vol).

### **Quinoa, une perle**

Céréale très légère au goût de noisette. Elle est précieuse au frigo pour servir en accompagnement ou en taboulé avec les restes ou les crudités disponibles tout de suite.

### **Cuisson :**

Une tasse de quinoa lavée à l'eau claire

Plongée dans 1,5 tasse d'eau bouillante et salée.

Cuisson 10 min

Retirez du feu et laissez gonfler 10 min

Se mange chaude ou froide

### **Le riz, un basique**

Une tasse de riz lavé à l'eau claire

Plongé dans deux tasses d'eau froide et salée.

Laissez cuire 15 à 20 min en fonction du riz.

Je vous recommande du riz mi-complet ou basmati complet qui est plus léger.