



De quelle meilleure manière peut se terminer l'année internationale du Quinoa (déclarée par la FAO) qu'en présentant ce livre de recettes Gourmet fusion 5 continents publié par Sierra Exportadora depuis le Pérou. Et quel meilleur moment pour le présenter, que lors du Sommet Gastronomique Madrid Fusion 2014, rien de moins que 10 ans après que Gastón Acurio n'ait commencé son voyage gastronomique ici. Mes remerciements, surtout à Irina Herrera et à Sierra Exportadora pour m'avoir donné l'opportunité de collaborer à ce livre de recettes, ainsi qu'aux 70 chefs du monde, qui nous ont envoyé leur recette fusionnée avec le Quinoa et la photo de leur plat. Je remercie Rafael Ansón et son équipe, pour s'être tant impliqué dans le projet et pour écrire le prologue. A vous tous, merci beaucoup, et spécialement aux 32 chefs qui se sont impliqués d'une manière tellement humanitaire et désintéressée. C'est un aliment qui pourrait sauver l'humanité de la faim, alors il faut un effort de tous pour l'exporter encore plus loin. Et que cela serve aussi pour l'initiative de beaucoup d'autres livres de recettes !!!

ALEJANDRA FELDMAN  
Journaliste spécialiste en gastronomie 3.0

[www.periodismogastronomico.com](http://www.periodismogastronomico.com)  
[www.about.me/AleFeldman](http://www.about.me/AleFeldman)

LE QUINOA EST UNE CEREALE ORIGINAIRE DES ANDES PERUVIENNES. Considérée à l'époque des incas, comme un aliment sacré, étant employé, entre autre, pour des utilisations médicinales. Dans les festivités religieuses, le quinoa était offert au dieu du Soleil dans un plat en or, et chaque année, c'était le même Inca qui se chargeait d'initier la semence en une importante cérémonie.

Un aliment de valeurs nutritionnelles importantes qu'est le Quinoa, seul aliment végétal qui contient tous les acides essentiels, des oligo-éléments et des vitamines pour une vie saine et ne contient pas de gluten. De nos jours, des mains andines cultivent avec les mêmes soins et ardeur qu'à l'époque millénaire, ce grain d'Or.

CE QUINOA EST LE NÔTRE, CELUI DU PÉROU A DESTINATION DU MONDE.

Edition générale: Bureau de presse et communication  
SIERRA EXPORTADORA

Coordinateur et compilation de recettes: Irina Herrera  
Alejandra Feldman

Dessin et diagrammes: Angelo Poggi Gracey



[www.sierraexportadora.gob.pe](http://www.sierraexportadora.gob.pe)



# Quinoa

## CINQ CONTINENTS

LIVRE DE RECETTES

sierra  
exportadora





# Quinoa

CINQ CONTINENTS

LIVRE DE RECETTES



## PRÉSENTATION

Aujourd'hui, le monde entier reconnaît les valeurs nutritives du quinoa pour l'humanité. Sa renommée est multiple et se transforme en une demande mondiale. La tendance indique qu'elle pourrait remplacer le riz et le blé par ses propriétés alimentaires et nutritionnelles. Dans ce contexte, nous entamons cette aventure culinaire en publiant ce premier livre de recettes que nous appellerons « Quinoa Gourmet », un précieux ensemble de prescriptions innovatrices, élaborées grâce à l'importante collaboration des chefs les plus connus de notre pays. Ceci a permis de faire connaître les énormes possibilités de saveurs-fusions et techniques de cuisine que le Quinoa apporte, depuis les endroits où l'on utilise la technique de cuisson sur le feu, vers une des destinations gastronomiques la plus importante du monde, le Pérou. C'est ainsi que tout au long de l'année 2013, notre livre de recettes « Quinoa Gourmet » a rencontré un réel succès dans différents événements internationaux.

Ceci a réveillé chez des chefs de grande envergure internationale leur intérêt de travailler et faire partie de ce riche projet gastronomique d'inclure leurs plats sous notre drapeau Grano de Oro, le Quinoa. Apparaît ainsi l'initiative d'élaborer le Livre recettes Quinoa 5 Continents, en invitant pour cela les chefs les plus renommés dans le monde, en disposant de l'importante participation du chef Joan Roca "El Celler de Can Roca", classé n° 1 mondial selon "Les 50 meilleurs restaurants du monde". Dans cet important défi gastronomique, je dois spécialement remercier la chef péruvienne Irina Herrera et journaliste Alejandra Feldman, qui ont collaboré intensivement dans les coordinations entamées avec ces messieurs les chefs, lesquels ont précieusement contribué à prendre part à ce livre recettes. Pour terminer j'exprime ma reconnaissance particulière à nos producteurs andins, qui à travers de nombreuses générations ont su préserver la tradition de la culture du quinoa de nos Andes. Nos remerciements particuliers à toutes les personnes et institutions qui ont rendu possible et de façon désintéressée, l'exécution de ce livre de recettes. Le Quinoa cinq continents, de la Sierra du Pérou au monde entier.

## PROLOGUE LIVRE DE RECETTES INTERNATIONAL DE QUINOA

Dans le cadre de l'année internationale du Quinoa, nommée ainsi par l'UNESCO, Sierra Exportadora, organisme public du Pérou, a eu l'initiative de publier ce livre de recettes internationales de Quinoa. C'est pour cela qu'ont été invités des chefs cuisiniers péruviens qui résident à l'étranger ainsi que d'autres chefs internationaux. C'est la constatation que « la mère de tous les grains » est déjà exportée dans de nombreux pays, où elle est préparée en accord avec les coutumes elles-mêmes et les prescriptions. Ce livre sera publié dans cinq continents et sera distribué gratuitement pour faire connaître urbi et orbi l'impressionnante capacité d'adaptation de ce produit, aussi connu comme « le riz du haut plateau », parce que les meilleures conditions pour le cultiver sont données à une certaine altitude.



De ce fait, le Quinoa a été un des principaux aliments des peuples incas et cette civilisation la considérait comme une plante sacrée qu'ils vénéraient.

On raconte même que les guerriers incas mangeaient des « boules de guerre » qui étaient un mélange de quinoa et matière grasse, pour affronter de longues marches à pied de plusieurs jours. Même la NASA, le considère comme un aliment complet pour les astronautes, parce qu'il s'adapte pour les voyages de longue durée. Et du point de vue nutritionnel, il s'agit d'un produit réellement excellent. Je voulais aussi souligner l'importance du travail d'Irina Herrera, cuisinière péruvienne, ainsi que de la journaliste gastronomique Alejandra Feldman. Toutes mes félicitations à Sierra Exportadora pour cette initiative autour d'une matière première qui va faire beaucoup parler d'elle dans le monde entier.

RAFAEL ANSON

Président de la Real Academia de Gastronomía

## MOT DU PRESIDENT – DIRECTEUR GENERAL DE LA FAO

L'année internationale du Quinoa célébrée en 2013 a présenté au monde entier, ce trésor andin. Avec sa grande valeur nutritive et sa résistance aux conditions climatiques et géographiques, le quinoa apparaît comme un nouvel allié dans la lutte contre la faim. Grâce à l'année internationale, le quinoa dispose aujourd'hui d'une visibilité renouvelée, tant au niveau gastronomique-culturel que commercial, ce qui a contribué à une croissance énorme de sa demande, en offrant aussi de nouvelles occasions à ses producteurs. Ce livre de recettes aidera des milliers de personnes à connaître le Quinoa et en présentant les différentes manières de la préparer. Toutefois, la richesse du quinoa n'est pas seulement dans les grains de ses

parois colorés. Sa valeur est dans la connaissance accumulée par les peuples andins, qui a permis de préserver ses diverses variétés, d'améliorer son rendement et de développer une gastronomie riche propre au quinoa. En ce sens, célébrer posséder le quinoa n'est pas seulement l'éloge d'un aliment mais toute une culture, l'histoire des peuples originaires andins, et des milliers de familles de paysans et d'agriculteurs, tant les femmes comme les hommes qui ont depuis des siècles préservés et cultivés un aliment unique pour les générations présentes et futures. Celle-ci est la véritable richesse que nous offre le quinoa : un futur qui a été semé il y a des milliers d'années.



JOSÉ GRAZIANO DA SILVA  
Directeur General de la FAO



## DES ANDES AU MONDE.



Nous entamons notre travail de promotion du quinoa dans le monde en intériorisant la phrase choisie par l'Organisation Mondiale pour l'Agriculture et l'Alimentation, quand elle a déclaré en 2013 « année internationale du Quinoa ».

Le quinoa est pour nous, pays producteur, un futur qui a été semé depuis des milliers d'années. Ce trésor n'avait pas été dissimulé mais parfaitement protégé et préservé par nos agriculteurs. Mais il est arrivé le moment de faire connaître au monde ses propriétés nutritives et son potentiel comme puissant outil de lutte contre la malnutrition, en accord avec la FAO de reconnaître ce grain comme un allié stratégique dans la lutte contre la faim dans le monde. C'est pour cela que nous faisons la promotion du quinoa au sein des ménages, parce que nous considérons fondamental que les ménages péruviens fortifient des habitudes saines d'alimentation et évitent que nos enfants ne consomment une alimentation pauvre et.

Le grain d'or fait partie du programme social promu par le gouvernement du Président Ollanta Humala. La revalorisation de notre grain andin par excellence ne peut pas être effectuée sans reconnaître et soutenir les principaux producteurs de quinoa : les producteurs et productrices de quinoa. Pour cela, le gouvernement a prévu une série de mesures pour favoriser l'association des petits producteurs, le renforcement de ses capacités productives, une meilleure infrastructure et connexion de nouveaux marchés nationaux et internationaux. Les familles andines ont préservé notre quinoa depuis plus de 5000 ans. Il est temps de montrer leurs pratiques, technologies et l'organisation, qui leur a permis de préserver cete grain pour le monde. Notre défi : la production doit être plus grande et meilleure pour les prochaines années. Aujourd'hui, nous pouvons dire que le Quinoa, originaire de nos Andes, a traversé les frontières, et appartient à tous. Les recettes de ce livre en témoignent.

NADINE HEREDIA  
Ambassadrice spéciale de la FAO pour le Quinoa

## INGRÉDIENTS

**GAMBA A LA BRAISE**  
8 gambas

**QUINOA SOUFFLÉ**  
100 gr de Quinoa  
Sel

**FOND MARIN DE QUINOA**  
100 gr de Quinoa soufflée  
10 gr de Isomalt ( sucre diététique )  
5 gr de phytoplancton en poudre

**JUS DE TÊTES DE GAMBA**  
8 têtes de Gamba /on obtient 120 gr  
Sel

**PATTES DE GAMBA CROQUANTES**  
Pattes avant et arrière de 8 Gambas  
100 gr de farine  
1 L d'huile d'olive extra vierge

**REDUCTION DE BOUILLON DE GAMBA**  
1000 gr de bouillon de Gamba /on obtient 500 gr

**CONCENTRE DE GAMBA**  
250 gr de réduction de bouillon de Gamba (obtenu avant) /on obtient 80 gr

**VELOUTÉ DE GAMBA**  
250 gr de réduction de bouillon de Gamba ( obtenu avant) /on obtient 500 gr  
260 gr de crème  
10 jaunes d'œuf

**VELOUTÉ DE PHYTOPLANCTON**  
250 gr de velouté de gamba (obtenu avant) /on obtient 250 gr  
4 gr de phytopl

**BISCUIT D'OGNON ET ENCRE DE CALAMAR /ON OBTIENT 450 GR**  
125 gr de blanc d'œuf pasteurisé  
120 gr d'ognon poché  
80 gr de jaune d'œuf pasteurisé  
80 gr d'isomalt (sucre diététique)  
20 gr de farine  
7 gr d'encre de calamar  
2 gr de levure

**MONTAGE ET FIN DU PLAT**  
Salade de mer  
Caviar d'agrumes

## PREPARATION

Peler les queues des Gambas et les étêter en réservant celles-ci pour d'autres préparations. Mettez une pincée de sel et marquer légèrement les queues à la braise pour libérer leur parfum. Réserver. Chauffer une poêle antiadhésive. Une fois que la poêle est chaude, ajouter le quinoa en petites quantités et laisser-le gonfler pendant quelques secondes. Dans une casserole à feu doux verser l'Isomalt jusqu'à ce qu'il fonde, ajouter le quinoa, tamiser et mélanger quelques secondes la poudre de phytoplancton. Retirer du feu et laisser refroidir dans un bol. Réserver. Ouvrez les têtes des gambas avec soin et en extraire le jus. Le cuire légèrement dans une poêle, ajouter le sel à votre goût et mélanger. Filtrer et réserver, placer les pattes de la tête et la queue de la gamba sur une plaque dans le four à 140 ° C pendant 5 min. Puis les fariner et les faire frire dans l'huile d'olive à 160 ° C jusqu'à ce que ce soit croustillant. Réservez dans un endroit sec. Réduire de moitié le bouillon de gambas à feu lent. Présentation du bouillon de gambas dans un Rotaval Tb à 56 ° C (température du bain) et 45 ° C Td (température de distillation) pendant 6 h à 30 tours par minute.

On obtient un distillat volatile de gambas, transparent et subtil, tandis que dans le premier récipient, on a obtenu un jus de gambas avec une saveur très intense en raison de l'évaporation produit par l'ébullition à basse température.

Dans une casserole mettre la réduction du bouillon de gambas y verser la crème et porter à ébullition. Une fois bouilli, le verser rapidement sur les jaunes d'œufs et mélanger avec un mixeur. Verser le mélange dans une terrine couverte et placer dans un bain-marie au four à 160 ° C pendant 45 min. Après ce temps, sortez du bain et démouler.

Ecraser, ajouter une pincée de sel et mélanger aussi le velouté et le phytoplancton avec une pincée de sel et réserver dans un bain-marie jusqu'à la mise en plat. Broyer tous les ingrédients dans le Thermomix et le passer au chinois fin (ou passoire fine). Verser le mélange dans un siphon de 1/2 l avec deux cartouches d'azote et placer au réfrigérateur.

Déposer sur un plat le fond marin de quinoa. Placez les pattes arrière de la gamba avec son caviar d'agrumes ainsi que les pattes avant de la tête avec un peu de concentré de gamba. Mettre dans un gobelet de plastique 20 gr de biscuit d'ognon et l'encre de calamar. Le passer au micro-onde pendant 1 mn puissance maxi.

Démouler et placer sur plat rappelant un rocher en y ajoutant son algue. Et verser un soupçon de velouté de phytoplancton. Arroser avec le jus de têtes de gambas, chauffer à la salamandre la gamba préalablement cuite à la braise et servir.

# TOUTE LA GAMBA (OU LA GAMBA COMPLETE)

8 personnes

1



[www.cellercanroca.com](http://www.cellercanroca.com)

## COMPOSITION

Gamba à la braise  
Quinoa soufflé  
Fond marin  
Jus de têtes de gamba  
Pattes de gamba croustillantes  
Concentré de gamba  
Velouté de gamba  
Velouté de phytoplancton

CHEF:

**JOAN ROCA  
FONTANE**

Restaurant **CELLER CAN ROCA**  
"MEILLEUR RESTAURANT DU MONDE 2013"  
Girona - Espagne

## INGRÉDIENTS

Eau de dattes  
Biscuit  
Truffe muscadine  
Glace de quinoa  
Fleurs  
Dattes fraîches

### POUR L'EAU DE DATTE

1kg de dattes  
3l d'eau minérale

### POUR LE LAIT DE QUINOA

250 gr de quinoa cru bien lavé  
40 gr de sucre brun  
500 gr de lait entier  
1 pincée de sel

### POUR LA GLACE DE QUINOA

1000 gr de lait de quinoa  
160 gr de crème  
20 gr de lait en poudre écrémé 1%  
10 gr de sucre inverti

### POUR LE BISCUIT

5 oeufs  
450 gr de sucre  
½ kg de farine  
½ kg de crème  
16 gr de levure chimique

## PREPARATION

### POUR L'EAU DE DATTES

Placer les dattes dans un sac sous vide et mettre au four pendant 3 h 85 °C à vapeur. A mi-cuisson presser les dattes pour qu'elles dégagent leur saveur. Une fois terminé, les passer au tamis et laisser refroidir.

### POUR LE LAIT DE QUINOA

Mettre le quinoa à tremper dans la moitié d'eau Verser dans le Thermomix et battre. Ajouter le reste d'eau et continuer de battre. A la fin ajouter le lait, le sucre et le sel. Laisser battre 2 mn de plus et mettre la préparation dans un bol. Laisser macérer 6 h au réfrigérateur. Le temps écoulé passer la préparation dans une passoire fine afin de filtrer les impuretés.

### POUR LA GLACE DE QUINOA

Elaboration: mettre tous les ingrédients dans un gros bol et mixer. Passer au chinois fin. Sur le feu monter à 85°C et faire refroidir rapidement dans un bain-marie avec des glaçons. Ensuite verser la préparation dans la sorbetière jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

### POUR LE BISCUIT

Monter les oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien élevés. Ajouter la crème et battre 3 min. Tamiser la farine et la levure. A l'aide d'un tamis incorporer les oeufs, le sucre et la crème. Mais pas tout à la fois, en 3 ou 4 fois. Remplir les moules préalablement beurrés et farinés puis mettre au four pendant 22 min à 175° C.

### FINAL ET PRESENTATION

Au fond du plat, déposer le biscuit avec un peu de datte coupée en petits morceaux et une truffe muscadine. Au dessus, la boule de glace décorée avec les fleurs. Accompagner d'une petite cruche à l'eau de datte.

# GLACE DE QUINOA, TRUFFE MUSCADINE ET EAU DE DATTES

6 personnes

2



[www.martinberasategui.com](http://www.martinberasategui.com)

CHEF:  
**MARTIN  
BERASATEGUI**

Restaurant **Martin Berasategui**  
Lazarte, Guipúzkoa - Espagne

## INGRÉDIENTS

### POUR LE FILET DE BONITE

180 gr de bonite  
125 gr de gros sel  
Huile d'olive 0'4

### POUR L'HUILE DE QUINOA ET LE PIMENT DOUX

100 gr d'huile d'olive  
10 gr de piment doux  
10 gr de quinoa rouge

### POUR L'HUILE DE QUINOA

80 gr d'huile de pépin de raisin  
15 gr de quinoa rouge

### POUR L'EMULSION DE CÁÑAMO

1 oeuf  
½ c.s d'huile d'olive 0'4  
1 c.s de cúrcuma  
15 gr de quinoa (préalablement toasté)  
Sel et poivre

### POUR LE CROQUANT DE QUINOA

110 gr d'eau  
120 gr de farine  
30 gr de trisol ( fibre soluble dérivée du blé)  
25 gr de quinoa rouge  
Huile d'olive pour frire

## PREPARATION

### Pour le filet:

Couper le filet en lamelles de 1,5 cm et les introduire dans le gros sel pendant 8 mn.  
Une fois le temps écoulé, bien nettoyer avec le sel et couper les lamelles en cubes et les plonger dans l'huile jusqu'au moment de les utiliser.

### Pour l'huile de quinoa et le piment doux:

Cuire 5 min à 55°C pendant le mélange de tous les ingrédients.  
Laisser décanter le mélange et cette huile est prête.

### Pour l'huile de quinoa:

Ecraser et laisser reposer jusqu'à ce que l'huile décanter. Réserver.

### Pour l'emulsion de quinoa:

Emulsionner l'oeuf avec l'huile comme si on montait une mayonnaise.  
Une fois bien émulsionner ajouter le reste des ingrédients. Saler poivrer.

### Pour le croquant de quinoa:

Mélanger dans un bol tous les ingrédients sauf le cáñamo  
Couper quelques feuilles de papier sulfurisé de forme rectangulaire.  
Réunir chaque feuille avec la préparation de farine, cúrcuma, trisol et l'eau.

### Sur celles-ci étaler sur toute la surface l'ajout du cáñamo.

Chauffer l'huile à 190°C et frire jusqu'à une légère coloration.  
Bien égoutter et retirer le papier.

### FINAL ET PRESENTATION

Sur le fond du plat, déposer les cubes de bonite et à côté l'émulsion et les feuilles de syrha badigeonnées avec l'huile de quinoa. Ajouter l'huile de quinoa et le piment doux puis terminer avec le quinoa croquant.

# BONITE ET QUINOA

4 personnes

3



[www.arzak.info](http://www.arzak.info)

## COMPOSITION

Filet de bonite  
Huile de quinoa et piment doux de cayenne  
Emulsion de cáñamo (chanvre)  
Quinoa croustillant

**Supplément:** feuille de syrha

CHEF:

JUAN MARI Y  
ELENA ARZAK

Restaurant ARZAK  
San Sebastián - Espagne

## INGRÉDIENTS

300 gr de Quinoa  
150 gr de fromage de soja  
30 gr de patate douce râpée  
1 fruit de cidra ou 1 orange  
Un peu d'algue toastée

### CONDIMENTS

Sauce soja 10 cl  
Sel 5 gr  
Sucre  
Huile pour frire

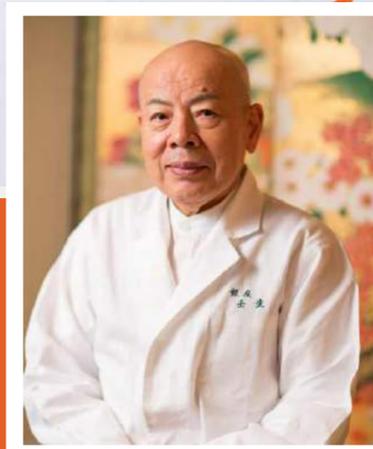
## PREPARATION

1. Cuire le quinoa dans la même quantité d'eau pendant environ 10 min. Egoutter et laisser reposer 10 min.
2. Quitter l'eau du fromage de soja et le passer dans un presse-purée. Ensuite ajouter la sauce soja (10 cl), le sel (5 gr), la patate douce râpée (30 gr), mélanger le tout.
3. Râper doucement le zeste du cidra ou de l'orange et retirer la pulpe.
4. Cuire N 3 dans l'eau et le sucre
5. Mélanger N 1 et N 2
6. Remplir le zeste cuit avec les ingrédients du N 5 et donner la forme d'un bateau.
7. Saupoudrer légèrement de farine la préparation et la frire dans l'huile à 170 C
8. Déposer les lamelles d'algues marinées et servir

# PETIT BATEAU DE CIDRA

2 personnes

4



COURTOISIE DE L'EMBASSADE DU PÉROU AU JAPON  
AMBASSADEUR: ELARD ESCALA  
BIZ USA - Perú&Americas

PHOTOS:  
@CUISINE KINGDOM HOSHINO YASUTAKA  
@COORDINATEUR YUUKI SETSUOKO

CHEF:  
**HIROYOSHI  
ISHIDA**

Restaurant MIBU  
Tokio - Japon

## INGRÉDIENTS

### POUR LA SAUCE DE BOURRACHE

50 gr de pomme de terre  
50 gr de vin blanc  
100 gr de tiges de bourrache

### POUR LA VINAIGRETTE

2 gousses d'ail  
2 tranches épaisses de bacon (50 gr)  
100 gr d'huile d'olive  
33 gr de vinaigre de Xéres

## PREPARATION

### POUR LE YOGOURT:

Dans le Thermomix battre les 75 grs de cacahuètes, le blanc d'oeuf et le yogourt. Verser dans un bol en filtrant. Mettre en mode vapeur pendant 10 min à 100°C et réserver au chaud.

### POUR LA VINAIGRETTE:

Dans une poêle à sauter avec un peu d'huile, mettre l'ail écraser et les tranches de bacon hachées. Maintenir à feu doux pendant 25 min. Filtrer à la passoire, laisser refroidir et ajouter le vinaigre. Réserver.

### POUR L'HUILE DE CACAHUETE:

Ecraser le reste de cacahuètes avec l'huile d'olive, filtrer et réserver.

### POUR LA CIGALE:

Cuire le quinoa dans l'eau abondante pendant 45 min. Egoutter et mettre à sécher (déshydrater) à 60°C durant 4 heures.

Passer les queues de cigale dans le blanc d'oeuf battu sans le monter et bien les recouvrir avec le quinoa déshydraté puis les sauter dans une poêle avec beaucoup d'huile très très chaude. Le quinoa gonfle.

Sortir les cigales à égoutter sur du papier absorbant. Elles doivent rester croquantes à l'extérieur et peu à l'intérieur.

### POUR LA SAUCE D'ORTIES:

Laver les orties et réserver les petites feuilles. Dans une casserole, ajouter le reste avec un peu l'huile d'olive très chaude. Faire sauter pendant 1 min et ajouter le vin blanc. Laisser réduire.

Mettre dans le Thermomix avec la pomme de terre préalablement cuite à la vapeur pendant 9 min à 119°C, puis écraser le tout et réserver.

Les plus petites feuilles d'orties se passent dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide et se sèche sur un torchon. Les plonger dans la friture, et les déposer sur du papier absorbant. Réserver.

Mariner les tiges de bourrache avec la vinaigrette, et les cuire à la salamandre pendant 1 min, pour qu'elles restent "al dente".

### FINAL ET PRESENTATION

Dans un plat creux, verser l'huile de cacahuète, par-dessus la sauce d'orties et après un peu de yogourt de cacahuète.

Au dessus du yogourt se pose la cigale entourée des tiges de bourrache baignées de vinaigrette et recouverte d'une feuille d'ortie.

# CIGALE ENROBÉE D'ÉCORCE D'ORTIES ET YOGOURT D'ARACHIDE

4 personnes

5



[www.akelarre.net](http://www.akelarre.net)

### COMPOSITION

4 cigales de 80/90 gr, pelées  
40 gr de quinoa  
Une poignée d'orties  
100 gr de cacahuète  
1 yogourt  
1 blanc d'oeuf  
50 gr d'huile d'olive

CHEF:  
**PEDRO  
SUBIJANA**

Restaurant **AKELARRE**  
San Sebastián - Espagne

## INGRÉDIENTS

### LE BOUILLON DE LÉGUMES

1,5 l d'eau 25 g de carotte 25 g de poireau 2 gousses d'ail 50 g d'ognon 250 g de pois chiche trempés de la veille. 1 os de boeuf 100 g de viande riche en collagène (jarret, joues de boeuf, etc.)

### LE QUINOA NOIR

100 gr de quinoa noir, un bouillon de légumes, huile d'olive.

### LE BOUILLON DE CALAMAR

875 g d'ognon, 25 ml d'huile d'olive, 600 g calamar lavé 200 ml vin blanc 5 blancs d'oeufs, 5 gr de sel fin.

### LES HERBES

Pédoncles de triglochin maritime  
Fleurs de cakile maritime.

### CREME ONCTUEUSE DE CALAMAR Y QUINOA NOIR

200 ml de bouillon de calamar obtenu antérieurement  
10 gr d'encre de calamar naturelle  
100 gr de quinoa cuit obtenu antérieurement  
25 ml d'huile d'olive  
10 gr de parmesan râpé

### LES ORGANES DE CALAMAR

4 unités d'organe de calamar  
Huile d'olive extra vierge  
Sel

## PREPARATION

Disposer tous les ingrédients dans une cocotte  
Assaisonner légèrement et laisser mijoter doucement pendant 4 à 5 h avant d'utiliser.

Filtrer et réserver.

Laver le quinoa avec beaucoup d'eau

Cuire dans le bouillon de légumes pendant 15 min.  
Egoutter et réserver.

Peler et couper les oignons grossièrement. Dans une marmite haute, ajouter l'huile et mettre à revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils caramélisent. Une fois caramélisés, ajouter le calamar haché et le vin blanc. Couvrir la marmite et laisser mijoter très doucement pendant 1 h. Après le temps écoulé, filtrer et réserver au réfrigérateur. Une fois refroidi, ôter la graisse qui s'est formée en surface. Dans un bol, battre les blancs d'oeufs vigoureusement et les ajouter dans le bouillon de calamar. Mélanger et remettre la marmite sur le feu très doux. Laisser ainsi jusqu'à que le blanc d'oeuf coagule et que toutes les impuretés soient absorbées par cette coagulation. À l'aide d'une écumoire retirer toute la coagulation du blanc d'oeuf qui est en surface. Passer le bouillon dans une passoire où l'on a posé un torchon humide. Réserver-  
Ebouillanté les pédoncles de triglochin maritime et les plonger rapidement dans l'eau froide avec glaçons. Les sortir et déposer à sécher. Réserver. Sélectionner les fleurs de cakile maritime. Réserver.

Dans un récipient, mélanger le bouillon de calamars et l'encre de seiche. Dissoudre bien et passer dans un tamis au dessus d'une casserole.

Cuire sur la plaque (plancha) à température modérée. Faire sauter le quinoa cuit avec un filet d'huile d'olive, ajouter le parmesan râpé et la sauce d'encre de seiche. Cuire 1 min.

Lier le tout avec l'huile d'olive.

Marquer légèrement les organes de calamar sur la plaque chauffante (plancha) à 225°-250°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Puis les passer immédiatement à la salamandre à 45° - 50°C pendant 2 à 3 minutes, c'est très important de ne pas casser la chaîne de chaleur.

### FINAL ET PRESENTATION

Servir les organes de calamar chaud sur un plat, et dessus verser la crème onctueuse de calamar Et le quinoa croquant. Terminer en déposant les pédoncles de triglochin maritime et les fleurs De Cakile maritime.

# ORGANES DE CALAMAR ET SA CREME

4 personnes

6



[www.mugaritz.net](http://www.mugaritz.net)

### ANNOTATION PRÉALABLE

Si vous ne disposez pas d'organes de calamar, vous pouvez les substituer par de petits encornets de calamar.

CHEF:

ADONI L.  
ADURIZ

Restaurant MUGARITZ  
Rentería, Guipúscoa - Espagne

## INGRÉDIENTS

### POUR LA SAUCE

Fond de viande  
Jus d'orange  
Jus de lime  
Gingembre frais  
Sichimi togorashi  
Gelée de bergamote

### POUR LE QUINOA SOUFLÉ

Quinoa blanc  
Sel, huile de tournesol

### AUTRE

Gelée de bergamote  
Mini concombre  
Mini radis  
Tranches d'ognon rouge

## PREPARATION

Mariner la pièce de porc (partie entre les côtes appelé carré) avec du sel et du sucre en même proportion pendant 12 h.

La méthode de vide d'air de la pièce de viande sera faite au pourcentage maximum avec des feuilles fraîches. Ensuite la viande sera cuite à 63 C° pendant 24 h.

Bien laver le quinoa, et surcuire dans le double volume d'eau salée à point pendant 30 min. Une fois cuit, étaler sur du papier sulfurisé et déshydrater le quinoa. Quand il est bien sec, le frire dans un grand volumen d'huile de tournesol pour qu'il gonfle. Egoutter, assaisonner et réserver.

### FINAL ET PRESENTATION

Reformer la pièce de viande et la saisir sur la plaque chauffante pour qu'elle caramélise. Dans le fond du plat déposer une c. à s de gelée de bergamote. L'entourée de sauce et dessus déposer le bacon doré. A côté une bonne cuillerée de quinoa soufflé.

Garnir avec les tranches d'ognon passées légèrement dans l'huile, les lamelles de mini concombre et quelques rames de coriandre. Passons légèrement les tranches d'ognon rouge au four à vapeur mixte 3.

# PORC AIGRE PIQUANT

8 personnes

7



[www.facebook.com/DiegoGuerrero](https://www.facebook.com/DiegoGuerrero)

CHEF:  
**DIEGO  
GUERRERO**

Chef  
Madrid - Espagne

## INGRÉDIENTS

Thon rouge 200 g  
Quinoa 50 g  
Bouillon de poisson 200 g  
Lime 1 unité.  
Citron 1 unité.  
Huile d'olive 20 g  
Orange 1 unité.  
Menthe fraîche 5 gr  
Fleur de basilic 5 gr  
Poivron rouge 10 gr  
Jaune d'oeuf 1 unité  
Moules 100 gr  
Persill 5 g.

## PREPARATION

Coupez le thon en triangle et faire revenir 15 secondes de chaque côté.

Enrober de persil haché.

Cuire le quinoa avec le bouillon de poisson, refroidir et ajouter le jus de lime et de l'huile d'orange et olive.

Faire cuire les moules cuites à la vapeur avec du jus de citron.

Couper les segments d'orange.

Émulsionné huile d'olive avec des feuilles de menthe.

Cuire les poivrons rouges et émulsionnée avec du jaune d'oeuf et l'huile d'olive.

### FINAL ET PRESENTATION

Colorer le plat avec le coulis de poivron rouge. Couper le thon et le superposer sur la sauce.

Déposer le quinoa, les tranches d'orange et les moules. Arosé le quinoa avec l'huile de menthe.

Saler et poivrer le ton.

# THON AU NATUREL AVEC QUINOA D'AGRUMES Y HUILE DE MENTHE

| 8 personnes

8



[www.facebook.com/mariano.a.puerta](https://www.facebook.com/mariano.a.puerta)

CHEF:  
**MARIANO  
ANDRÉS P.**

Chef Directeur Général de WAFI  
Dubai - Emirats Arabes

## INGRÉDIENTS

### POUR LE PARFAIT D'ANIS

100 gr de sucre  
½ jus de citron  
4 jaunes d'oeufs  
0,4 dl de liqueur d'anis  
1 feuille de gélatine (2 gr)  
3 dl de crème fraîche 35% de matière grasse,  
un peu d'eau minérale ou de sirop

### POUR LE CROQUANT

100 gr de farine  
200 gr de lait concentré  
70 gr de sucre inverti (gold)  
30 gr de glucose  
30gr d'anis  
2gr de poudre d'anis étoilée

### POUR LE JUS DE MÛRES

300 gr de mûre  
40 gr de framboise  
100 gr de glucose  
100 gr de liqueur de mûre  
75 gr de liqueur de mûre.

### POUR LE CROQUANT DE QUINOA

100 gr de quinoa rouge de Bolivie  
4 dl de agua  
50 gr de sucre  
30 gr de beurre  
c/s d'huile d'arachide.

### AUTRES

Myrtilles, mûres, thym citron, fruit de la passion,  
poudre de framboise

## PREPARATION

Dans une casserole à fond épais, mettre le sucre, le jus de citron et un peu d'eau. Monter les jaunes d'oeufs. Quand le sucre arrive à une température de 121°C le retirer du feu, laisser reposer 1 min. On le mélange ensuite d'un filet avec les jaunes d'oeufs sans cesser de battre. Mettre la gélatine dans la liqueur et la dissoudre. Monter la crème jusqu'au point de bec de perroquet.

Mélanger ¼ de la crème avec la gélatine, et ajouter le reste et à la fin la meringue de jaune d'oeuf cuite. Remplir les moules avant que cela durcisse.

Faire un sirop avec le sucre, le glucose, et l'anis. Retirer du feu et ajouter la poudre d'anis étoilée.

Dans une saucière avec le lait concentré mélanger le sirop chaud et à la fin la farine tamisée.

Remplir la poche à douille du mélange et laisser reposer bien fermé. Avec une douille à pointe très fine, étirer des fils de 8 cm de long sur un Silpat (feuille de silicone). Enfourner brièvement à 180°C. Cette pâte très flexible permet d'être travaillée à chaud pour donner des formes.

Dans une cocotte à fond épais, mettre le glucose et les fruits, puis couvrir avec du papier film pour contenir la cuisson au bain-marie pendant 40 min. Après cuisson, réserver et découvrir toute la nuit. Le jour suivant filtrer en pressant délicatement. Réduire les 100 gr de liqueur de mûre jusqu'à obtenir un sirop, 20 min à feu moyen et 5 min sur la plaque chauffante (plancha). Ajouter à la fin le reste de liqueur bien froid et remuer énergiquement. Avec la chaleur tout l'alcool va s'évaporer mais en refroidissant toute la saveur de la mûre restera.

Cuire le quinoa pendant 20 min environ, juste pour passer le point de cuisson. Ensuite l'étaler sur tapis de silicone, et le sécher à 70°C. une fois sec, il doit rester volátil. Le frire dans l'huile d'arachide pour qu'il gonfle, et l'égoutter sur du papier absorbant. Faire un sirop avec le sucre, ajouter le beurre et le quinoa soufflé. Faire un trou dans les demi-sphère d'anis et remplir de quinoa, puis souder les demi-sphères ensemble à l'aide de nos doigts. Réserver le quinoa restant accompagner la sphère d'anis dans le plat.

### FINAL ET PRESENTATION

Laisser les sphères quelques minutes à température ambiante pour qu'elles prennent une bonne texture. Dans le plat dessiner un cercle avec le jus de mûre et un trait le traversant. Déposer élégamment les fruits et le thym citron et la poudre de framboise. Poser une bonne cuillerée de quinoa caramélisé au centre du plat. Au dessus, couronner de bâtonnets croquants.

# SPHÈRE D'ANIS, QUINOA

4 personnes

9



[www.facebook.com/jordicruzmas](https://www.facebook.com/jordicruzmas)

CHEF:  
**JORDI CRUZ**

Restaurant **ABAC**  
Barcelone - Espagne

## INGRÉDIENTS

PEAU DE POULET CROQUANTE  
200 gr de peau de poulet

GAMBA AU WOK  
100 gr de gamba rouge

EMULSION DE TÊTE DE GAMBA  
50 gr d'essence  
50 gr de consommé  
20 gr d'huile  
1 gr de xantano (dérivé de gélatine)

QUINOA SOUFFLÉ

PETITS OGNONS CHINOIS

AIGRE DOUX  
50 gr d'ognon, 2 gr de piment, 75 gr de vinaigre de riz, 25 gr de caramel chinois, 15 gr de ketchup, 5 gr de Worcestershire, 15 gr de soja, 60 gr d'eau minérale, 5 gr de coriandre.

HERBES

Germes de carottes  
Germes de coriandre

## PREPARATION

Etirer la peau de poulet entre 2 grilles et cuire au four 19 min à 180°C.

Recouper en plusieurs rectangle.

Sauter la gamba au wok avec un peu de sel. Découper.

Faire sauter les têtes de gambas et en extraire le jus en les pressant au dessus de la passoire.

Avec le reste faire un consommé. Mélanger le tout au mixeur et filtrer.

Frir le quinoa à 190°C et égoutter.

Faire sauter et cuire les petits oignons chinois 14 min à 90°C

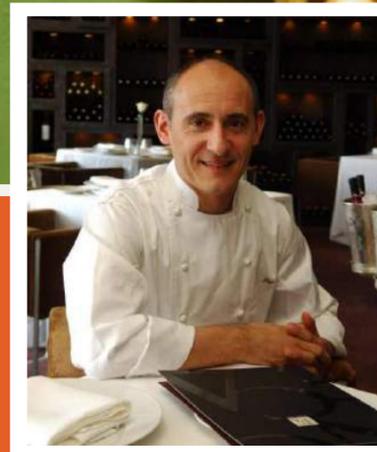
Faire revenir l'ognon et le piment et incorporer tous les ingrédients.

Elevons à ébullition et épaissir avec la maicena.

# POULET AVEC GAMBAS, AIGREDOUX ET QUINOA SOUFFLÉ

| 1 personne

10



[www.arte-culinario.net/Paco\\_perez.ws](http://www.arte-culinario.net/Paco_perez.ws)

CHEF:  
**PACO PEREZ**

Restaurant MIRAMAR Y LA ENOTECA  
Llancà y Barcelone - Espagne

## INGRÉDIENTS

400 gr de quinoa  
600 ml d'eau tiède  
sel de mer

### MARINADE

50 gr d'ognon  
30 gr d'ail  
5 unités de piment "guajillo"  
500 gr de tomate  
75 gr d'ananas  
35 gr de graine de Roucou  
2 feuilles de laurier  
2 branches de thym

### POULPE

1 pièce de poulpe  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 feuilles de laurier  
sel de mer

### POUR ASAISONNER LE POULPE

Huile d'olive  
Fleur de sel

### DECORATION

Fleurs comestibles  
Miettes de pain brioché et encre de seiche (optionnel)  
Perles d'avocat

## PREPARATION

### POUR LE QUINOA

Mettre à tremper le quinoa dans l'eau tiède pendant 20 min, ensuite le cuire dans l'eau salée. Réserver.

### MARINADE

Dans une cocotte avec un peu d'huile, ajouter l'ognon, l'ail jusqu'à une coloration, en ayant mis avant les graines de Roucou, laisser cuire un peu. Ajouter les piments, les herbes (thym, laurier), et l'ananas, laisser cuire quelques minutes. Ajouter les tomates découpées, une tasse de fumet de poisson, laisser cuire environ 16 min, Mixer. Dans une autre cocotte, mettre de l'huile et frire la marinade pendant 12 min. Une fois prêt, ajouter un peu à la quinoa pour terminer la cuisson.

Réserver.

### POULPE

Mettre dans une cocotte, l'ognon, l'ail, les herbes, le poulpe et cuire 90 min, ou 17 min si on cuit à la vapeur. Une le poulpe cuit, le nettoyer en lui retirant la partie gélatineuse tout autour des tentacules en respectant la forme et les ventouses. Couper le poulpe en forme d'escalopes et réserver.

### FINAL ET PRESENTATION

Dans un plat et à l'aide d'un moule en forme de goutte, déposer le quinoa avec la marinade pour former la base. Ensuite se posent sur le quinoa les escalopes de poulpe et assaisonner avec la fleur de sel puis l'huile d'olive. Poser les perles d'avocat autour du quinoa, sur le côté du plat mettre le pain brioché avec l'encre de seiche comme base et avec les fleurs former une petite salade avec sa sauce.

# QUINOA MARINÉ

8 personnes

11



presidente@optimuslequipe.com



CHEF:  
PATRICK MARTIN  
Y MIGUEL QUEZADA

Chef du Restaurant MAISON DE FRANCE  
LE CORDON BLEU  
France et Mexique

## INGRÉDIENTS

### BOUILLON DE FRUITS DE MER

Huile d'olive 1°  
Têtes et corps de cigale décortiqués  
Côtes de porc fraîches 200 gr  
Oignon 200 gr  
1 poireau  
Carotte 100 gr  
1 gousse d'ail  
Tomate branche 100 gr  
Tomate Orlando frit 200 gr  
Coquillage Bigaros 100 gr  
Coque 100 gr  
4 L d'eau.

### QUINOA CUITE

Quinoa 200 gr

### PETIT POT AU FEU DE LEGUMES

Huile d'olive extra vierge 10 ml  
Pomme de terre (variété agraire) 500 gr  
Tête de merluzo (poisson type merlán) 250 gr  
Poireau 20 unités  
8 oignons  
Carotte 800 gr  
Safran 2 gr  
Sel fin 1 gr  
Eau 2L  
Lécitine de soja en poudre 2 gr.

### MINI LEGUMES ET CIGALE

10 mini poireau  
10 mini carotte violette  
10 mini carotte  
5 mini betterave  
5 petits radis  
Huile d'olive extra vierge 500 ml  
Sel 1 gr.

## PREPARATION

Mettre une cocotte haute sur le feu avec l'huile d'olive et les carcasses de cigales, avec les têtes coupées par la moitié pour qu'elles dorent un peu. Une fois dorées les retirer du feu. Dans ce fond y faire dorer la gousse d'ail coupée en deux. Ajouter les légumes coupés en mirepoix (1,5 cm) et faire dorer le tout.

Ajouter maintenant les carcasses de cigale, les têtes, les côtes de porc et faire sauter le tout avec les légumes. Ajouter la sauce tomate et faire revenir aussi.

Ajouter l'eau froide, arrivée à ébullition écumer la mousse, et laisser cuire 40 min, filtrer, réserver, sans rectifier de sel, car la préparation peut servir par d'autres utilisations, donc pourrait ensuite être trop salée.

Laver le quinoa dans beaucoup d'eau, et bien l'égoutter. Le cuire dans le bouillon de fruits de mer antérieur pendant 15 min. Filtrer et réserver séparément le quinoa et le bouillon.

Mettre à revenir à feu lent les légumes bien nettoyés Couper les pomme de terre en morceaux pas trop gros, les oignons en mirepoix, les carottes en rondelles. Une fois les légumes bien pochés, ajouter l'eau, et les têtes de merluzo bien nettoyées. Laisser cuire le tout à feu lent jusqu'à ce que l'on voit que les légumes sont cuits. Filtrer le mélange et remettre sur le feu. Ajouter le safran pour obtenir la coloration, et rectifier le sel. Ce mélange peut se verser dans plusieurs contenants pour pouvoir le réutiliser à bon escient. Il suffira juste de le réchauffer sur feu doux et ajouter la lecitine de soja pour apporter l'aération de la préparation du pot au feu de légumes.

Bien nettoyer tous les petits légumes, et les plonger dans l'eau avec des glaçons. Les cuire séparément dans l'eau salée avec un peu d'huile d'olive.

Saisir la cigale sur la partie supérieure dans une poêle antiadhésive et la partie inférieure au gratin.

### FINAL ET PRESENTATION

Dans un plat adapté, déposer 6 gouttes de réduction de bouillon de fruits de mer qu'il restait de la cuisson du quinoa. Au centre et en large un cordon de quinoa. A part faire sauter la cigale dans une poêle antiadhésive, et terminer à la salamandre. Au moment la découper en 3 morceaux. Faire sauter les légumes avec l'huile d'olive et les poser entre chaque morceau de cigale. Mettre un peu d'émulsion de pot au feu de légumes sur chaque morceau.

# CIGALE, GRAINES DE QUINOA ET MINI LEGUMES

| 10 personnes

12



www.echaurren.com @francispainiego

CHEF:  
**FRANCIS  
PANIEGO**

Restaurant El Portal de Echaurren  
Escaray, La Rioja - Espagne

## INGRÉDIENTS

### GLACE DE QUINOA

Quinoa blanc cuit 250 gr  
Lait frais 500 gr  
Lait en poudre 60 gr  
Crème 550 gr  
Glucose 30 gr  
Stévia en poudre 60 gr  
Dextrose 40 gr  
Stabilisant 2 gr.

### POUDRE DE MACAMBO

Fruit de la forêt amazonienne ressemblant à une cabosse de cacao  
20 gr

### QUINOA CROQUANT

Quinoa noir cuit 200 gr  
Eau 300 gr  
Farine de tapioca 100 gr.

### FEUILLES DE QUINOA

## PREPARATION

### GLACE DE QUINOA

Traiter le quinoa avec le lait, tamiser et mettre dans une cocotte avec le glucose, stévia, dextrose, stabilisant et le lait en poudre. Chauffer à 80°C et laisser au bain-marie. Ajouter la crème, mettre au congélateur.

### Poudre de macambo

Traiter le macambo et laisser à sécher à 90°C.

**CROUSTILLANT DE QUINOA:** traiter le quinoa noir avec l'eau et tamiser. Mettre sur feu lent avec la farine jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Laisser refroidir. Étirer la pâte sur un Silpat et mettre au four à 150°C pendant 8 min. Mettre les feuilles de quinoa (en laissant un peu de tige) au four à 90°C pendant 3h jusqu'elles soient déshydratées et bien croustillantes.

**PRÉSENTATION:** saupoudrer le plat de poudre de macambo, placer dessus une boule de glace et couvrir avec les croustillants de quinoa noir et les feuilles.

## GLACE DE QUINOA ET SES FEUILLES

10 personnes

13



[www.centralrestaurante.com.pe](http://www.centralrestaurante.com.pe)

CHEF:  
**VIRGILIO  
MARTINEZ**

Restaurant **CENTRAL**  
Lima - Pérou

## INGRÉDIENTS

Quinoa  
Farine 400 gr  
3 oeufs  
2 c/s d'huile  
½ cuillère de sel  
Eau tiède  
Filet mignon 400 gr  
1 tomate  
½ oignon rouge  
½ piment jaune  
Une petite branche de coriandre  
1/4 tasse de vin blanc  
1 oz de vinaigre de vin  
1 oz de sauce soja  
Fromage blanc 100 gr  
1 pincé de sel de Maras ou de votre préférence  
1 pincée de poivre noir moulu  
1 oz de pisco acholado

## PREPARATION

Pour faire la pâte à lasagne faire un puits de farine sur la table de préparation. Faire un trou au centre et mettre les oeufs et le sel. Pendant le mélange, ajouter l'eau tiède pour obtenir une pâte ferme.

Réserver la pâte en la couvrant avec un torchon de cuisine pour ne pas qu'elle sèche.

Passer les rectangles de pâte fine dans un oeuf battu et ensuite dans les grains de quinoa.

Procéder pour les dorer délicatement.

Dans une poêle faire dorer le filet mignon, en y ajoutant les oignons coupés en julienne grossière suivi des tomates coupées de la même manière. Ajouter le sel, poivre et incorporer le pisco, flamber, ajouter le vin blanc, le vinaigre et la sauce soja.

Terminer en ajoutant le piment coupé en fine julienne et la coriandre ciselée.

Profitez!

# QUINOA POP LASAGNE ET FILET MIGNON SAUTÉ

2 personnes

14



[www.aromas-delperu.com](http://www.aromas-delperu.com)

CHEF:  
**JAVIER FLORES**

Restaurant **ARÔMES DU PÉROU**  
Etats-Unis

## INGRÉDIENTS

1 tasse de quinoa blanc  
½ tasse de quinoa noir  
1 poivron vert  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune (les 3 coupés en brunoise)  
4 tomates andines (tamarillo) coupées en brunoise  
tasse de cushuro (espèce d'algue)  
1 oignon rouge coupées finement  
c/n de feuilles de coriandre  
4 c/c de jus de citron  
4 c/c de jus de cocona  
2 c/c de pâte de piment jaune  
3 gousses d'ail pelées  
2 c/c d'huile d'olive  
Sel de gingembre  
1 c/c de lait frais

## PREPARATION

Faire bouillir l'eau, ajouter le quinoa et laisser cuire pendant 13 min. Filtrer et laisser reposer durant 30 min afin d'évacuer l'excédent d'eau. Réserver.

Mélanger le quinoa avec tous les légumes coupés.

Pour la sauce, mettre tous les ingrédients dans un bol, rectifier le sel

Verser sur le mélange de quinoa et servir.

# CEVICHE DE QUINOA

| 8 personnes

15



<https://www.facebook.com/flaviosolorzano>

CHEF:  
**FLAVIO  
SOLÓRZANO**

Restaurant SEÑORÍO DE SULCO  
Lima - Pérou

## INGRÉDIENTS

POUR LE BOUILLON DE VIANDE/CONSOMMÉ  
300 gr d'os de bœuf (bœuf)  
500 gr de viande de bœuf partie de la poitrine.

Pour le bouillon:

Sel  
1 carotte  
1 branche de céleri  
1 feuille de laurier  
2 baies de genévrier  
1 oignon  
Un petit poireau  
Un peu de livèche  
Un peu de noix de muscade  
Poivre récemment moulu  
1 gousse d'ail  
Un peu de persil frais  
Et de ciboulette.

POUR LES " QUINOA-KNÖPFLE" (QUENELLES)

2 tasses de quinoa  
3 jaunes d'œufs filtrés  
3 cuillères de fromage de chèvre râpé  
1 tasse d'échalote finement coupée  
1 cuillère de beurre  
Sel  
Noix de muscade  
Et poivre blanc moulu à son goût

## PREPARATION

Mettre les os dans une cocotte dans l'eau froide. Chauffer jusqu'à ébullition. Après ébullition retirer l'eau, Nettoyer les os, et procéder une seconde fois. Quand l'eau frémit ajouter la viande, la carotte, le céleri, le feuille de laurier, les baies de genévrier et le sel. Laisser bouillir à feu moyen durant 2h à 2h30 en retirant continuellement l'écume en superficie.

En attendant couper l'oignon en deux, le frire sur le côté couper jusqu'à ce qu'il colore mais sans le brûler (cela donnera la couleur au bouillon) et l'ajouter avec le poireau dans la dernière demie-heure de cuisson.

Sortir la viande quand elle est tendre, et réserver pour en faire autre chose, comme; caneloni, lasagne, sauce tomate à la viande, petit chausson de viande etc.

Aussi on peut utiliser les légumes pour les sauter, ou pour une base de sauce, par exemple la tomate.

Passer au chinois (tamis, filtre), très fin. Mettre dans le chinois le céleri, le persil, l'ail, un peu de noix de muscade, du poivre récemment moulu noir ou blanc, ou un mélange de plusieurs variétés (tous ces ingrédients que nous mettons dans le filtre sont aromatiques).

Passer le bouillon au chinois avec une louche, sans prendre le dépôt. Porter de nouveau à ébullition et rectifier le sel et le poivre. Laisser refroidir et passer de nouveau dans le filtre sans rien. On peut "clarifier" le bouillon pour qu'il reste bien propre et d'une couleur précise, comme celle du thé.

Bien laver le Quinoa jusqu'à ce que l'eau soit claire, bien égoutter et mettre à cuire dans l'eau froide. Le temps de cuisson recommandé est soit sur le paquet de chaque producteur où sur le verre doseur de quinoa. Après cuisson ajouter une pincée de sel et laisser refroidir. Faire dorer dans une poêle l'échalote avec le beurre et réserver.

Dans un bol, battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils moussent, ajouter le fromage, l'échalote frite, et le quinoa cuit. Puis mettre une pincée de poivre blanc moulu, un peu de noix de muscade, bien mélanger le tout jusqu'à ce que tout se lie et devienne crémeux. Sortir des portions de quenelles à l'aide de deux cuillères (forme de croquettes). Chauffer les quenelles au micro-ondes pendant 30 secondes à puissance moyenne. Servir dans un plat avec le consommé et la ciboulette ciselée par dessus.

# "QUINOA- KNÖPFLE-SUPPE" CONSOMMÉ DE BUEY AVEC QUENELLES ET FROMAGE

8 personnes

16



[www.albertofortes.net](http://www.albertofortes.net)

CHEF:  
**ALBERTO  
FORTES**

Stuttgart - Allemagne

## INGRÉDIENTS

### POUR LA PEAU DE KEFIR

Pour chaque 100 gr de Kefir, 0,5 gr de gélatine végétal.

### PETITE SALADE

1 pomme de terre  
100 gr de quinoa  
1 carotte  
1 betterave  
1 oignon  
30 gr de petits pois mange-tout (considéré comme le caviar vert)  
Anguille fumée  
Puerro

## PREPARATION

Faire une petite salade de forme traditionnelle, et ajouter un yogourt à la grecque.

Pour l'autre partie, préparer une crème avec le caviar de tobiko, jus de lime et yogourt.

# SALADE OLIVIER OU RUSSE DE QUINOA, ANGUILE FUMÉE ET TOBIKO

1 personne

17



FINAL ET PRESENTATION  
Voir photo

[www.restaurantevictorgutierrez.com](http://www.restaurantevictorgutierrez.com)

CHEF:  
**VÍCTOR  
GUTIÉRREZ**

Restaurant Víctor Gutiérrez  
Salamanca - Espagne

## INGRÉDIENTS

200 gr de filet de sole  
Sel fin  
Poivre noir fin  
Huile d'olive  
Quinoa risotto de mais péruvien  
Sauce à la chorrillana  
Huile de huacatay  
Branche d'aneth pour décorer

### QUINOA DE RISOTTO DE MAIS PÉRUVIEN

250 gr de quinoa cuit  
200 gr de mais péruvien  
60 gr d'ognon rouge et blanc coupé méthode plume  
12 gr de pâte d'ail  
40 gr de pâte de piment jaune  
½ tasse de vin blanc  
1 ½ de bouillon de poisson  
2 gr de coriandre ciselé  
Une petite cuillère de sel fin  
1/8 de cuillère de poivre noir fin  
50 ml d'huile d'olive  
20 gr de parmesan râpé  
15 gr de beurre sans sel

### SAUCE A LA CHORRILLANA

20 gr de poivron rouge coupé en brunoise  
56 gr d'ognon rouge et blanc coupé méthode plume  
56 gr de tomate coupée méthode plume  
1 tasse de vin blan  
1 c à c de pâte de piment jaune  
1 petite cuillère de sel fin  
1/8 de cuillère de poivre noir fin  
2 gr de coriandre ciselé

### HUILE DE HUACATAY

2 tasse d'uile d'olive  
100 g de huacatay fresco

## PREPARATION

Dans une poêle ou un wok, verser les 50 ml d'huile d'olive, et saisir le maïs, l'ognon, faire sauter et saisir les pâtes de piment jaune et d'ail, faire sauter de nouveau et verser le vin blanc. Laisser évaporer l'alcool et laisser réduire. Ensuite verser la tasse de bouillon de poisson et assaisonner avec le sel et le poivre. Séparer le mélange y laisser refroidir 15 min, pour le mixer ensuite. Une fois le mélange mixé, le mettre dans une poêle bien chaude et ajouter le quinoa cuit "al dente" et aussi la ½ tasse de bouillon de poisson, le beurre et le fromage.

Dans une poêle ou au wok à feu fort (c'est mieux si la poêle est bien chaude avant de verser l'huile) verser l'huile et mettre l'ognon, la tomate, et le poivron, faire sauter un peu et saisir les pâtes de piment et d'ail, continuer de sauter et après verser le vin blanc. Laisser évaporer tout l'alcool, assaisonner et verser la coriandre. Après la réduction du vin, puis ajouter le bouillon de poisson, laisser réduire et aplatir un tomate pour donner un peu de consistance à la sauce, et prêt à servir.

Chauffer l'huile et le huacatay jusqu'à une température de 80°C, après le verser dans un récipient et laisser reposer.

### FINAL Y PRESENTACIÓN

Commencer avec le filet de sole en l'assaisonnant avec sel et poivre, ensuite le mettre dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, et faire dorer le filet 3 min de chaque côté.

Dans un plat rond et creux déposer en premier le risotto de quinoa, après le filet de sole doré, et au dessus verser la sauce a la chorrillana. Ensuite avec une cuillère arroser d'huile de huacatay sur le risotto pour aromatiser le plat. Décorer toujours les plats avec les herbes, dans ce cas, nous utiliserons la branche d'aneth et a table !

# RISOTTO DE QUINOA DE MAIS PÉRUVIEN AVEC MÉDAILLON DE SOLE ET SAUCE A LA CHORRILLANA

1 personne

18



[www.facebook.com/DannyKou](https://www.facebook.com/DannyKou)

CHEF:  
**DANNY KOU**

Chef exécutif Restaurant **LA MAR**  
San Francisco - Etats-Unis

## INGRÉDIENTS

### POUR LES GNOCCHIS DE QUINOA

Quinoa 300 gr  
Pomme de terre 500 gr  
2 oeufs  
Farine de maïs 150 gr  
Cumin  
Noix de muscade, sel

### POUR LE RAGOÛT DE GÉSIEERS

Gésiers de poulet 500 gr  
Oignon rouge 300 gr  
Vin blanc 1,5 dl  
Ail 4 gousses  
Gingembre  
Vinaigre de Xéres  
Sel / poivre

### POUR LE PAILLASSON DE QUINOA

Pomme de terre 300 gr  
Quinoa cuit 100 gr  
Sel / poivre

## PRÉPARATION

Cuire les pommes de terre bien lavées, ensemble avec le quinoa, filtrer et peler les patates.

Faire une purée avec les patates et le quinoa. Ajouter les oeufs, la farine, et les épices.

Faire une pâte homogène, l'étirer en forme circulaire et couper des portions. Cuire dans le bouillon de poule et réserver.

Bien nettoyer les gésiers, et découper. Faire sauter les gésiers dans l'huile d'olive à feu vif, ajouter les oignons, l'ail et laisser saisir jusqu'à ce que ce soit tendre. Ajouter le vin blanc, les épices et laisser cuire à couvert pour que le tout devienne tendre.

Eplucher les patates, les couper en julienne très fine sans laver. Mélanger avec la partie de quinoa cuit, sel et poivre puis dans la poêle à feu vif, former le paillasson.

### FINAL ET PRÉSENTATION

Dans le fond d'un plat creux, poser les gésiers et les oignons. Les gnocchis seront placés en forme décorative. Couper le paillasson de patate et quinoa en tronçons et les ajouter dans la plat pour donner le côté croustillant.

# GNOCCHIS DE QUINOA AVEC GÉSIEERS DE POULET AUX OGNONS

| 8 personnes

19



[www.chemadeisidro.com](http://www.chemadeisidro.com)

CHEF:  
**CHEMA  
DE ISIDRO**

Ecole de Cuisine  
Chema De Isidro  
Madrid - Espagne

## INGRÉDIENTS

1 feuille d'algue nori  
5 gr de vinaigre de pomme  
100gr de quinoa  
1 concombre  
20 gr d'algue wakame  
1 poivron rouge  
20 gr de roquete sauvage  
3 gr de sel  
150 gr de saumon sauvage  
50 ml d'huile d'olive  
30 ml de vinaigre de vin blanc  
200 ml d'eau  
1 oignon  
1 carotte  
1 poireau  
1 branche de céleri  
1 petite branche de romarin  
2 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
2 grains de poivre noir  
4 tiges de ciboulette.

### LE POURQUOI DE CE PLAT

Lorsque s'est présenté ce nouveau défi de faire une recette avec du quinoa, j'ai eu une idée claire. Ce devait être un plat frais, naturel, un plat qui émule de la nature réelle du Pérou, incorporer la verticalité de ses montagnes, le vert de ses prairies, fleurs de sa nature, et les algues de ses mers.

Je voulais donner un indice avec le saumon parce que, pour faire un faux sushi, j'ai prétendu que ce poisson avait une signification.

Mais sans enlever l'importance de l'élément principal, le quinoa.

## PREPARATION

### POUR LE FAUX SUSHI

Dans une marmite, saisir le quinoa avec un peu d'huile et un peu de sel, couvrant à 2/3 d'eau qui sera portée à ébullition. Arrivé à ce point, réduire à feu moyen et laisser bouillir encore 12 min. Le temps écoulé, égoutter et laisser refroidir.

Couper en brunoise le concombre et le poivron. Mettre à tremper l'algue wakame, passé 4 min, égoutter l'algue et la couper aussi en brunoise. Mélanger avec le quinoa, assaisonner de sauce constituée d'huile d'olive, vinaigre de pomme et sel. Badigeonner la feuille d'algue de nori avec le vinaigre de manzana et réaliser quelques canelons de quinoa, à envelopper dans du film étirable pour bien presser et mouler les canelons qui vont reposer 30 min.

### POUR LA ROQUETTE TEXTURÉE

Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole avec un peu de sel, une fois au point d'ébullition ajouter la roquette sauvage et l'ébouillanté pendant 15 secondes, poursuivre en la refroidissant dans un bain-marie d'eau froide avec des glaçons. Réserver l'eau de cuisson.

Bien écraser la roquette ébouillantée avec 60 gr d'eau de cuisson, assaisonner à son goût, filtrer pour que cela reste très fin et réserver.

### POUR LE SAUMON MARINÉ

Dans une casserole, mettre à chauffer l'huile d'olive, et saisir l'oignon, la carotte, le poireau et le céleri coupé en brunoise, l'ail, le laurier, le romarin et le poivre en grain. Une fois saisi ajouter le vinaigre et réduire 4 min.

Ajouter le vin blanc, réduire 5 min, ajouter l'eau, assaisonner avec le sel, réduire encore 10 min à feu moyen.

Ajouter les morceaux de filet du saumon sauvage, retirer la casserole du feu et la laisser macérer pendant 24 heures.

### FINAL ET PRESENTATION

Dans le fond du plat mettre 3 cuillère à soupe de roquette texturée, dans le centre du plat déposer 3 canelons de quinoa et au milieu mettre 3 tiges de ciboulette verticalement. Juste à côté de chaque canelon poser un morceau de saumon mariné et au-dessus de celui-ci une petite branche de romarin.

# FAUX SUSHI DE QUINOA AVEC ROQUETTE TEXTURÉE ET SAUMON SAUVAGE MARINÉ AU ROMARIN

4 personnes

20



[www.facebook.com/chefDavid.heras](https://www.facebook.com/chefDavid.heras)

CHEF:  
**DAVID HERAS**

Restaurant Delicious VichyCatalán  
Girona - Espagne

## INGRÉDIENTS

14 tasses d'eau  
2 livres d'échine de porc  
1 tasse de quinoa  
1 tasse de flageolets verts  
4 pomme de terre à chaire blanche épluchées et coupées finement  
1 bouquet de tiges  
1 tasse de carotte coupée en petits cubes  
1 branche de coriandre (en réserver pour la décoration)  
8 pomme de terre criolla (petite pomme de terre) sans les éplucher  
1 tasse de petit pois  
1 tasse de haricots de Lima (habas)  
3 tiges d'ognon long  
5 feuilles de chou  
3 gousses d'ail écrasées.

## PREPARATION

Réaliser un fond avec les os de la colonne vertébrale, l'ognon long, la coriandre et l'ail. Incorporer les patates à chaire blanche, la carotte, les petits pois, les haricots de Lima (habas), les flageolets, les tiges et laisser cuire 30 min.

Ajouter les pommes de terre criolla (petites patates), le chou, le quinoa et le sel. Cuire à feu doux 15 min.

Couper la viande de la colonne vertébrale en cubes, y les disposer au centre du plat en donnat de la hauteur. Autour verser la soupe et décorer avec la coriandre ciselée.

# CUCHUCO DE PORCET ET QUINOA

3 personnes

21



<https://www.facebook.com/escuelaegocafe>

CHEF:  
MAURA DE CALDAS  
Y LEONARDO RIVERA

Directeur Académique de l'École  
Gastronomique de l'Occident axe relatif  
au café  
Afrique - Colombie

## INGRÉDIENTS

300 gr de quinoa noir  
600 ml de fumet (bouillon rouge de poisson)  
150 gr de gambas  
75 gr de calamar  
75 gr de coques bébé  
4 moules  
4 palourdes  
100 gr de tomate coupée  
1 poire  
3 gousses d'ail  
1 blanc d'oeuf  
1 piment de cayenne  
persil  
Huile

## PREPARATION

### QUINOA "A BANDA"

Peler les gambas et les découper, en réservant au moins 4 pour décorer.  
Idem avec les calamars, en réservant les tentacules.

Faire sauter 3 min.

Préparer un petit sauté avec la tomate découpée, 2 gousses d'ail, le persil, et une cuillère à café de piment de cayenne.

Une fois prêt, incorporer les gambas, le calamar sauté, avant le quinoa et l'le fumet.

Laisser cuire le tout à feu moyen, à mi-cuisson ajouter le smoules et les palourdes.

Quand tout le fumet sera évaporé, le quinoa "A Banda" sera prêt à être mangé.

### FINAL ET PRESENTATION

Mettre dans la base de la quinoa "a banda" un peu d'aioli.  
Sauter les gambas restantes, les coques bébé, les tentacules de calamar et les déposer autour.  
Décorer avec un peu de vert (persil ou autre) et le tout peut être servi.

# QUINOA NOIR "A BANDA" AVEC AIOLLI DE POIRE

4 personnes

22



[www.cocinaarayas.com](http://www.cocinaarayas.com)

CHEF:  
**JOSE RAYAS**

Restaurant **LAMMERMOOR**  
Yeppoon - Australie

## INGRÉDIENTS

Filet de corvina 90 gr  
2 moules  
Calamar 30 gr  
1 crevette.

### SAUCE ARGILEUSE

Pâte de piment doux 15 gr  
Biscuit type TUC  
2 citrons vert  
Huile 30 ml  
Céleri 3 gr  
½ gousse d'ail  
1 branche de coriandre  
Jus d'orange 10 ml  
Pisco 5ml  
Sel et poivre

## PREPARATION

Ecraser le tout dans le thermomix, jusqu'à obtenir une préparation homogène et lisse.

### QUINOA NOIR

Faire tremper le quinoa 4 h avant, et le cuire dans beaucoup d'eau pendant 18 min. Filtrer et refroidir. Frire le quinoa cuit dans l'huile à 180 C jusqu'à ce qu'il devienne croustillant.

### FINAL ET PRESENTATION

Faire un petit cebiche avec le calamar, la moule, la crevette, avec le citron vert, et le petit piment rouge, le sel, la coriandre. Couper le filet de corvina en 5 lamelles, et les déposer dans le plat en forme d'étoile. Recouvrir avec la sauce argileuse. Couper 3 quartier d'orange et les passer dans le quinoa noir croustillant. Frire une poignée de maïs blanc péruvien, jusqu'à ce qu'il dore un peu. Mettre le petit cebiche au milieu de l'étoile et le maïs frit et les quartiers d'orange avec le quinoa autour.

# CARPACCIO ETOILE DE MER

1 personne

23



[www.tampu.eu](http://www.tampu.eu)

CHEF:  
**MIGUEL  
VALDIVIEZO**

Restaurant TAMPU / CEVICUCHERÍA  
Madrid - Espagne

## INGRÉDIENTS

### PETIT VERRE DE POMME DE TERRE JAUNE

10 unités de pomme de terre jaune  
1 oeuf entier  
100 gr de farine de riz  
50 gr de quinoa pop  
sel et poivre  
Huile pour frire.

### SAUCE DE PIMENT JAUNE

50 gr de pâte de piment jaune  
10 gr de miso blanc (graine de soja)  
50 ml de bouillon dashi  
le jus de lime

### CEBICHE DE TRUITE

500 gr de truite andine  
coupée en dés  
sel et poivre  
60 gr d'ognon rouge coupé en petits cubes  
1 cuillère de coriandre fraîche ciselée  
le jus de 4 limes et 20 gr de sauce de piment  
jaune

## PREPARATION

Tourner la patate en forme de cylindre, creuser le centre, ainsi on obtient une patate en forme de verre. Laver à l'eau froide en abondance, et cuire dans l'eau avec du sel y du citron pendant 3 min, laisser refroidir.

Passer le petit verre dans la farine, après dans l'oeuf battu, et en dernier dans le quinoa gonflé.

Frيره dans l'huile à 180°C pendant 2 min.

Pour la sauce: mettre tous les ingrédients dans le verre mixeur, et mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Mettre le jus des limes dans un récipient, saler poivrer, ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

### FINAL ET PRESENTATION

Remplir les verres de pomme de terre avec le cebiche. Déposer au centre du plat 2 lignes de sauce de piment et sur celle-ci la causa, décorer avec des germes.

# CAUSA À MA MANIÈRE

| 10 personnes

24



[www.cookandfood.com/javier-brichetto](http://www.cookandfood.com/javier-brichetto)

CHEF:  
**JAVIER  
BRICHETTO**

Argentine - Espagne

## INGRÉDIENTS

4 Crevettes moyennes cuites à la vapeur  
Avec sel et jus de citron  
40 gr de quinoa cuit et refroidi  
20 gr de tomate pelée mûre coupée en brunoise  
20 gr d'avocat mi-mûr coupé aussi en brunoise  
20 gr de coeur de palmier coupé en cubes  
20 gr d'ananas en cubes  
6 quartiers d'orange coupés en petits cubes  
Sel et poivre  
1 cerclage de 7 cm de diamètre  
1 plat creux blanc de 30 cm de diamètre  
Feuille de persil pour décorer

### SAUCE

40 ml de jus d'orange  
80 ml d'huile d'olive extra vierge  
20 gr de roucou 10 ml de sauce soja  
sel et poivre.

## PREPARATION

Préparer la sauce: mettre dans un bol tous les ingrédients, bien battre et remuer, ajouter le sel et le poivre. Réserver.

Couper finement 2 crevettes et les 2 autres en deux.

Mettre dans un bol 80% des ingrédients (tomate, avocat, coeur de palmier, quinoa, ananas, orange). Mélanger délicatement, saler poivrer.

Mettre la moitié de la sauce, mélanger de nouveau et réserver au frais.

### FINAL ET PRESENTATION

Mettre au centre du plat le cerclage avec la préparation du cuit-froid, pour terminer ajouter les 2 crevettes coupées en 2 deux sur le dessus avec les feuilles de persil pour décorer.

Verser sur les bords du cerclage le restant de sauce et ajouter le reste des ingrédients séparément, quelques petites feuilles de persil, puis retirer le cerclage délicatement et servir.

# MÉLANGE CUIT-FROID DE CREVETTES ET QUINOA AVEC SA VINAIGRETTE DE ROUCOU

| 1 personne

25



[www.restaurantemiramar.wordpress.com/chef](http://www.restaurantemiramar.wordpress.com/chef)

CHEF:  
**JORGE MONTI**

Membre Honorifique DA WAKS  
Sao Paulo - Brésil

## INGRÉDIENTS

280 gr de riz Arborio (riz italien au grain court)  
5 unités de mandarine (jus)  
200 gr de lardons en cubes  
150 gr de farine de quinoa  
2 l de bouillon de légumes  
150 gr de beurre sans sel  
150 gr de parmesan râpé  
2 oignons  
150 ml d'huile d'olive  
1 cuillère à café de curry  
Fleur de sel

## PREPARATION

Dans une casserole faire fondre l'oignon coupé en julienne très fine, avec l'huile d'olive et le curry. Ensuite mettre le riz en remuant constamment et jusqu'à ce qu'il soit doré. Y verser le bouillon de légumes et laisser cuire à son point de cuisson.

Dans une partie du jus, incorporer la mandarine fraîche, le pain avec la farine de quinoa, le beurre et le parmesan, remuer jusqu'à ce que tout soit homogène. Réserver.

Quand le riz est presque prêt (10 min avant), mélanger la sauce de mandarine avec le riz, le lard bien frit antérieurement et croustillant. Mélanger le tout jusqu'à trouver l'homogénéité et le crémeux en ajoutant le reste du beurre et du parmesan, et laisser reposer 5 min avant de servir...

# RIZ A LA MANDARINE AVEC QUINOA, CURRY ET BACON CROUSTILLANT

4 personnes

26



[www.facebook.com/italfeed](https://www.facebook.com/italfeed)

CHEF:  
**ALESSANDRO  
DIRIENZO**

ECOLE CULINAIRE ET HOTEL  
Milan - Paranagua

## INGRÉDIENTS

250 gr d'épinards  
1 gros oignons ou plusieurs petits  
3 gousses d'ail émincées  
200 gr de tomate coupée  
100 gr d'aubergine coupée  
1 poisson fumé (Mouga Africain)  
1 cuillère à thé de condiments d'Afrique (njansan)  
1 cube de bouillon de poisson  
sel à son goût

## PREPARATION

Après avoir bien lavé les jeunes feuilles d'épinards, les couper et les sauter dans une poêle à feu lent. Ajouter une cuillère de vinaigre, pour éviter qu'elles changent de couleur et cuire 5min. Dans une autre poêle avec un peu d'huile, faire sauter l'ail, l'oignon, l'aubergine et la tomate. Quelques minutes après, mettre le poisson fumé émietté et faire sauter avec le reste. Verser 200 ml d'eau et laisser cuire 10 min. Ajouter les épinards et c'est prêt.

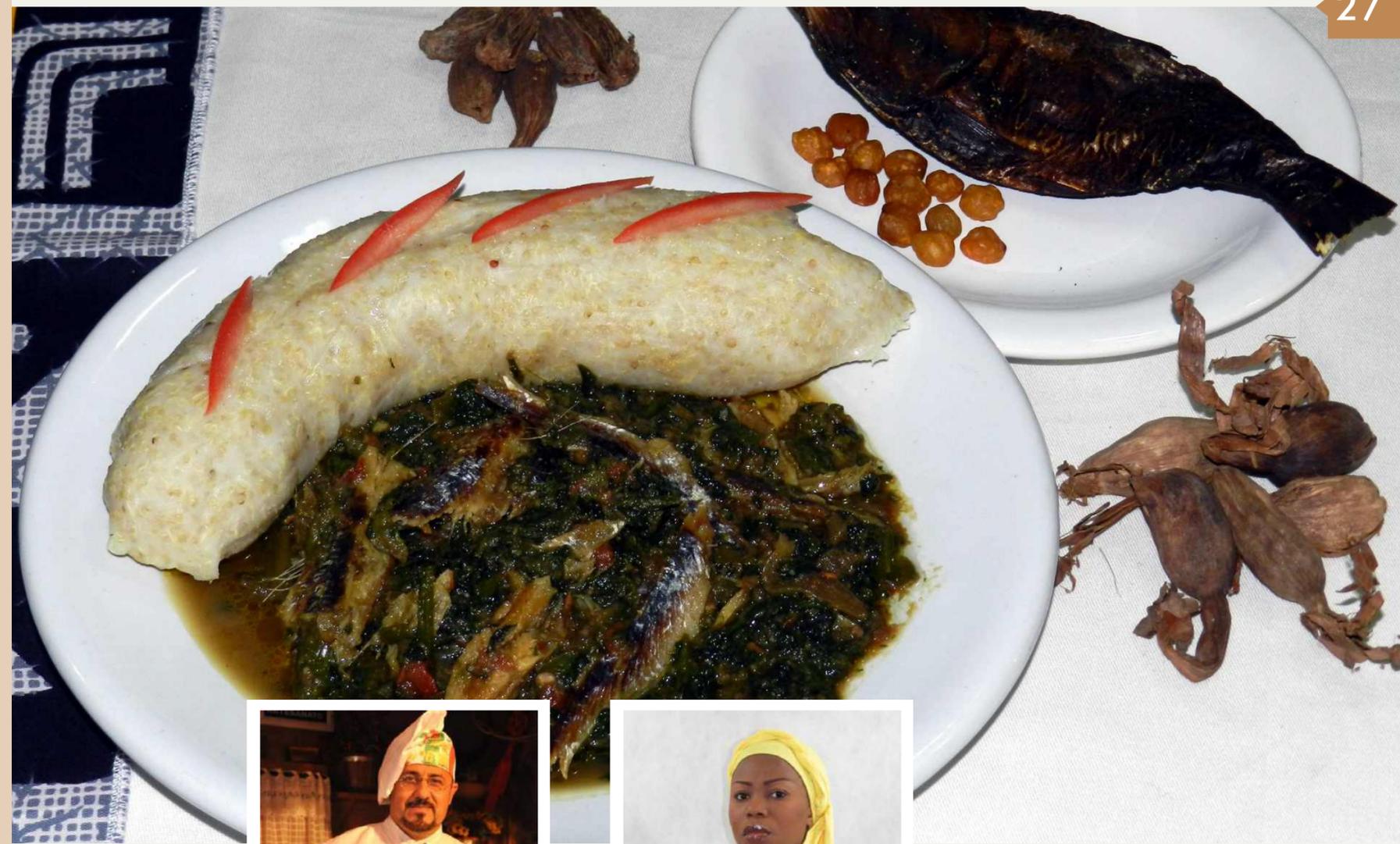
### FUFU DE QUINOA

Bien rincer le quinoa jusqu'à ce qu'il libère toute son amertume. Faire bouillir 500 ml d'eau, ajouter 300 gr de quinoa, et laisser cuire jusqu'à obtenir une pâte homogène. Tout en cuisant, utiliser une cuillère en bois pour remuer et pouvoir donner la forme souhaitée.

# NDJAP

1 personne

27



<http://www.chefelino.com.br>

CHEF:  
PASCHOAL JULIANI Y  
MELANITO BIYOUHA

Restaurant CANTINA BELLA ITALIA  
Afrique - Brésil

## INGRÉDIENTS

### GÂTEAU:

Beurre à température ambiante (pommade) 50 gr  
huile de maïs 50 cl  
sucre noir 250 gr  
Quinoa cru 120 gr (quinoa bouilli 400 gr)  
miel 250 gr, gingembre râpé ½ c. à c  
farine préparée avec levure 500 gr  
levure 4 gr  
cannelle en poudre 1 c. à c  
blanc d'oeuf 4 unités  
lait ou vin rouge 100 cl  
noix 50 gr  
chocolat semi-amer 80 gr.

### PÂTE DE MIEL

Feuille de gélatine 7 gr  
eau à température ambiante 45 cl  
beurre végétal 1 cuillère  
glycerine 1 cuillère  
miel 1 cuillère  
sucre glace environ 400 gr.

### PÂTE DE SUCRE GLACE (pour confectionner les fleurs)

Eau chaude 3 c. à s  
vinaigre d'alcool ou de pomme 1 c. à c  
glucose 1 c. à s bombée  
sucre glace environ 500 gr.

### LE GLACÉ

1 blanc d'oeuf  
1 c. à s vinaigre de pomme ou jus de citron sans pulpe

## PREPARATION

Laver et rincer plusieurs fois le quinoa. Faire bouillir le quinoa dans 500 ml d'eau et laisser cuire 15 min. Laisser refroidir. Tamiser la farine avec la levure et la cannelle.

Battre les blancs d'oeuf en neige bien ferme. Couper les noix et le chocolat en petits morceaux. Battre le beurre avec l'huile et le sucre noir. Incorporer le miel, le quinoa et le gingembre râpé. Bien mélanger. Ajouter les jaunes un à un en mélangeant à chaque ajout. Ajouter la farine tamisée avec la levure, et la cannelle en mélangeant délicatement avec les oeufs en neige, le lait ou le vin.

Incorporer les noix et le chocolat (préalablement pasés dans la farine), et mélanger de manière enveloppante. Verser la pâte dans les moules beurrés et farinés. Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 75 min.

Mettre l'eau dans un récipient et plonger les feuilles de gélatine pour les hydrater. Porter au bain-marie jusqu'à la dissolution. Incorporer le beurre végétal, la glycerine et le miel. Mélanger pour obtenir un appareil homogène. Faire un puits avec le sucre glace et mélanger avec un mouvement giratoire depuis l'intérieur jusqu'au bord. Malaxer. Au cas où la pâte reste un peu ferme, ajouter peu à peu le sucre glace jusqu'à obtenir la bonne consistance.

Mettre l'eau, le vinaigre, et le glucose dans un récipient, et mélanger jusqu'à obtenir un liquide homogène. Faire un puits avec le sucre glace et mélanger avec un mouvement giratoire depuis l'intérieur jusqu'au bord. Si c'est nécessaire, ajouter du sucre glace peu à peu afin d'obtenir une consistance plus ferme.

Note: pour réaliser les fleurs en pâte à sucre, la pâte devra reposer au minimum 24 h.

Mettre le blanc d'oeuf dans un récipient avec le vinaigre ou le jus de citron et mélanger. Ajouter le sucre glace jusqu'à obtenir une consistance ferme.

### MONTAGE DU GÂTEAU CONFECTION DES FLEURS

Colorer la pâte à sucre avec des colorants comestibles. Étendre la pâte avec un petit rouleau à pâtisserie et utiliser des emportes-pièces en forme de fleur pour couper la pâte.

Donner la forme aux pétales avec un fuseau. Creuser dans le centre de la fleur et mettre dans la cavité, un peu de glacé. Appliquer le pop corn de quinoa, en pressant doucement, pour qu'il adhère. Laisser sécher au moins, 24 heures, avant d'appliquer sur le gâteau.

### DÉCORATION DU GÂTEAU

Napper le gâteau avec quelques sucreries épaisses. Étendre la pâte de miel avec une spatule en bois et couvrir le gâteau. Couper la pâte en trop. Colorer la pâte de miel avec des colorants comestibles. Étendre avec un rouleau en bois et couper des figures avec des emportes-pièces. Les coller avec de l'eau dans l'union du gâteau avec le plateau ou la plaque. Coller les fleurs avec le glacé réel. Décorer la plat avec des pop corns de quinoa.

# GÂTEAU DE QUINOA AU CHOCOLAT

10 personnes

28



[www.buffetydecoracion.com/virginiapezelj.htm](http://www.buffetydecoracion.com/virginiapezelj.htm)

CHEF:  
**VIRGINIA  
PEZELJ**

Chef Pâtissière  
Buenos Aires - Argentine

## INGRÉDIENTS

4 Oignons  
200 gr de quinoa  
100 gr de matière grasse de moelle  
4 oeufs de caille

## PREPARATION

Diviser l'oignon à hauteur 1/3 et rôtir à 180°C pendant 45 minutes. Sortir le cœur de l'oignon et le diviser en quartiers. Cuire le quinoa dans l'eau avec sel pendant 10 minutes. Refroidir et réserver.

Faire fondre la graisse de moelle à feu doux. Filtrer et réserver.

Séparer le jaune du blanc et mettre en saumur pour 100 gr d'eau 8 gr de sel.

### FINAL ET PRESENTATION

Réchauffer la carcasse de l'oignon dans le Jospier. Réchauffer dans une casserole les quartiers d'oignon et saler à son goût.

# OGNON, QUINOA ET JAUNE D'OEUF

4 personnes

29



[www.restaurantedelacalle.com](http://www.restaurantedelacalle.com)

CHEF:  
**RODRIGO  
DE LA CALLE**

Chef exécutif HOTEL VILLAMAGNA  
Madrid - Espagne

## INGRÉDIENTS

3 OZ de pisco macéré avec le quinoa toasté  
1 OZ de jus de citron fraîchement pressé  
1 OZ de sirop de sucre  
moitié d'un blanc d'oeuf  
4 à 5 glacons

## PREPARATION

Toaster le quinoa dans une poêle, l'ayant lavé et séché, le toaster à feu lent environ 15 min, une fois doré, il sera prêt. Ensuite le faire macéré dans du pisco, dans une bouteille, remplir de la bouteille avec le quinoa toasté et après remplir de pisco, laisser macérer 2 à 3 jours y c'est prêt.  
Laisser un peu de quinoa toasté pour décorer.

## FINAL ET PRESENTATION

Dans un shaker mettre 4 ou 5 glacons, ajouter 3 oz de pisco macéré avec le quinoa toasté, 1 oz de jus de citron fraîchement pressé, 1 oz de sirop de sucre, moitié d'un blanc d'oeuf, et battre pendant 15 secondes, servir dans un verre à cocktail et décorer avec un peu de quinoa toasté au dessus du cocktail environ 1 c. à c et c'est prêt.

# QUINOA SOUR

4 personnes

30



[www.facebook.com/diomedes.arango](https://www.facebook.com/diomedes.arango)

CHEF:  
**DIOMEDES  
ARANGO**

Bartender  
Lima - Pérou

## INGRÉDIENTS

1 Médaillon ou tranche de poisson  
huile pour frire  
250 gr de courge  
50 ml d'huile d'olive  
50 gr de quinoa noir (cuit)  
1 oeuf  
sel poivre  
peau de poisson pour décorer

## PREPARATION

Quinoa: Bien laver le quinoa pour lui quitter ses impuretés, et mettre à cuire dans un volume d'eau de 1x2 pendant 12 min. Filtrer et laisser reposer.  
Gel de Courge

Cuire la courge, quand elle est translucide, l'écraser avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à obtenir une texture ressemblant à du gel. Réserver.

Médaille de poisson  
Badigeonner seulement la partie de la peau du médaillon avec l'oeuf battu salé poivré, le passer dans le quinoa et l'envelopper de film. Laisser reposer dans le réfrigérateur pendant 1 h pour que cela adhère bien. Le frire en profondeur, le sortir et lui mettre dessus du gros sel. Laisser égoutter sur du papier absorbant.

### FINAL Y PRESENTACIÓN

Dans un plat creux, déposer le gel de courge, par dessus le médaillon de poisson, et décorer avec des lanières de peau de poisson croustillantes et un trait de quinoa noir (pâte basique de tulipes d'1/4 de farine de blé remplacé par la farine de quinoa) orner avec une chips de maïs préalablement passée au pinceau avec la réduction de sauce soja.

# MEDAILLÓN DE MERLAN, CROUSTILLANT DE QUINOA NOIR

1 personne

31



[www.cocineraperuana.blogspot.com](http://www.cocineraperuana.blogspot.com)

CHEF:  
**IRINA  
HERRERA**

Blogueuse Cuisinière et  
Spécialiste gastronomique  
Madrid - Espagne

PHOTOS: Soledad Ramón (Miami)  
PHOTO DU PLAT: Periodismo Gastronómico  
CHAQUETILLAS: "La Excelencia del Chef "

