

CROUSTILLANT AU QUINOA ET PARMESAN



Ingrédients :

- 2 tasses de quinoa cuit
- 2 tasses de parmesan râpé
- poivre noir du moulin

C'est un petit croustillant léger, riche en protéines, idéal à grignoter, à l'apéro ou en accompagnement d'un bol de soupe.

Conseil de cuisson un quinoa moelleux et tendre :

- 2 de tasses de quinoa cuit correspondent à 2/3 de tasse de quinoa cru environ
- pas de couvercle pendant la cuisson
- quand presque toute l'eau a été absorbée (12 à 13 mn) et que les germes apparaissent, éteindre le feu et couvrir pour 10 à 15 mn.

Dans un saladier, mélanger le quinoa et le parmesan . Ajouter un peu de poivre (selon votre goût). Poser des petits tas de ce mélange sur un tapis de cuisson en silicone ou une plaque recouverte de papier sulfurisé. Étaler en disques plats.