**Radis blanc au quinoa rouge (ou riz)**

* 150 gr de quinoa rouge (ou riz)
* il est conseillé de les rincer le quinoa à l’eau le avant la cuisson. Il faut s’assurer de bien rincer jusqu’à ce que l‘eau ne mousse plus pour enlever toute trace de saponine et éviter que le goût amer subsiste
* 1/2 radis blanc râpé avec la râpe à rœsti
* 1 gros oignon ou 2 échalotes émincées
* 1 cuillère à thé de thym
* 1 bouillon de légume marmite knorr
* 45 à 50 dl d'eau
* Laisser cuire 30 minutes le quinoa et 20 minutes le riz
* Après cuisson retirer la casserole du feu attendre 1 à 2 minutes
* Ajouter :
* 1 a 2 cuillères d’huile d’olive
* 1 Chavroux pyramide 150 gr ou un bourseau ou du Mascarpone
* Quelques tours de moulin 5 poivres selon les goûts

**Valeurs nutritionnelles pour 100 g de quinoa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nom des constituants** | **Unité** | **Teneur moyenne** |
| Energie | kcal | 351 |
| Eau | g | 12,7 |
| Protéines | g | 14,8 |
| Glucides | g | 58,5 |
| Fibres alimentaires | g | 6,64 |
| Lipides | g | 5,04 |
| Sodium | mg | 9,6 |
| Magnésium | mg | 276 |
| Phosphore | mg | 328 |
| Potassium | mg | 804 |
| Calcium | mg | 80 |
| Manganèse | mg | 2,8 |
| Fer | mg | 8 |
| Cuivre | mg | 0,79 |
| Zinc | mg | 2,5 |
| Vitamine B1 ou Thiamine | mg | 0,17 |
| Vitamine B2 ou Riboflavine | mg | 0,4 |
| Vitamine B3 ou PP ou Niacine | mg | 0,45 |