QUINOLA MOTHERGRAIN

COSMOPOLITAN

BEAUTÉ MODE SEXO PSYCHO FORME ASTROLOGIE LIFESTYLE CULTURE PEOPLE VIDÉOS JEUX CONCOURS BOUTIQUE

Accueil / Lifestyle / FOOD

8 RECETTES DE SANDWICH HEALTHY À DÉVORER SANS CULPABILITÉ !

Par Juliette Roche | Publié le 16/02/2017 à 12:38

8 Voir le diaporama

Trop gras, trop calorique, le sandwich a souvent mauvaise réputation. Pourtant, il existe de nombreuses recettes healthy. Et pas besoin de passer des heures en cuisine pour se concocter un déjeuner original et sain. Burger végétarien, wrap minceur, pita aux légumes croquants, il se décline sous toutes les formes. Alors pour découvrir ces recettes délicieuses et peu caloriques, c'est par ici !

France Dimanche

fémininbio — Le féminin qui change la vie

côté Santé

Femme actuelle

LSA

press & play

L'ÉQUIPE magazine

france bleu

zeste — Cuisinons simple et bon

Cuisine Actuelle

healthy food

Healthy Shopping

C'EST MOI LA REINE

À VOS TARTINES !

UNE PETITE SOIF

l'art de vivre Healthy

BASQUE

BÉBÉS VÉGÉ

slowly veggie!

LE PLUS DÉCALÉ
QUINOLA MOTHERGRAIN

Celui-ci joue la carte de l'originalité en remplaçant l'avoine par du quinoa, très odorant. Côté texture, les flocons fondent si vite qu'il n'y a pas grand-chose à se mettre sous la dent. Même s'il ne nous a pas convaincus, on apprécie son sachet refermable. On le trouve principalement sur Internet. *Quinoa Flakes, Quinola Mothergrain, 3,99 € les 200 g*

L'AVIS DE JULIE « Super packaging, joli graphisme, mais déçue à la dégustation : on ne retrouve pas du tout le côté porridge traditionnel ni le croquant du quinoa. »

LE PLUS RICHE
RAPUNZEL

Sans aucun doute le plus gourmand ! Mais s'il a un léger avantage, c'est parce qu'il ne contient pas QUE des flocons d'avoine. Amandes grillées, graines de tournesol et graines de sésame s'invitent dans ce mélange. Sans parler de son léger parfum de vanille, très agréable. Mais puisqu'il ne part pas avec les mêmes chances que ses concurrents, ce favori est classé « hors compétition ». Disponible en magasin bio. *Petit déjeuner aux céréales, classique, Rapunzel, 5,80 € les 500 g*

L'AVIS DE NATHALIE « J'ai adoré sa saveur et son parfum, très différents de ceux des autres porridges testés. Les amandes grillées et le sésame, quel délice ! Idéal avec un thé genmaïcha. »

La Provence

Gourmand >

ENVIES

Bonnes perles noires

Le quinoa n'est pas loin d'être la graine parfaite tant elle multiplie les qualités nutritionnelles. La marque Quinola Mothergrain en propose un noir, croquant et tout à fait surprenant. 5,99€ les 400g. www.quinola.fr

L'infuseur à thé malin

Il est pratique et permet aux feuilles de thé de se développer pour une infusion optimale. L'infuseur de Palais des thés est parfait pour préparer du thé froid à servir avec des glaçons. 1 litre, 29,50€ dans les boutiques de la marque et sur palaisdesthes.com

Le Colombia une vraie brasserie

Il y a un an, on vous parlait dans le magazine *à table* (prochain numéro en kiosque le 17 mars), du changement de cap opéré au Colombia. Un an après ce relooking à la mode parisienne, la brasserie tout au bout de la rue Paradis, pratiquement à l'angle du Prado, a gardé son esprit cosy. Il faut dire que l'arrivée d'un nouveau propriétaire avait entraîné une multitude de transformations. Installés dans de confortables banquettes en velours rouge, on peut goûter aux préparations de Romain Gressieux. A la carte du chef, on avait particulièrement apprécié cette salade niçoise au thon frais snacké ou cette autre combinant tomates anciennes et burrata. En hésitant entre deux plats, on peut picorer quelques morceaux de fougasse, mais l'attente n'est pas très longue. Pourtant, le restaurant sert en moyenne entre 60 et 80 couverts, ce qui entraîne une belle cadence pour les serveurs. Parmi les classiques de la brasserie, il fallait goûter le tartare de bœuf au couteau accompagné de frites maison et de laitue sucrine. Autre incontournable d'une sympathique table à midi : le café gourmand avec mini cannolo sicilien au chocolat, baba au rhum, tiramisu... *"On cuisine uniquement des produits frais, achetés chez mon boucher, mon poissonnier et mon primeur"*, précise Romain Gressieux, 30ans, ancien sous-chef de la brasserie Le David (8e). 10 kilos de pommes de terre sont épluchées par jour pour préparer les frites maison. L'équipe veut *"faire la différence avec de bons produits"*.

Pratique, un plat du jour est proposé du lundi au vendredi midi. Le dimanche, le Colombia se transforme en salon de thé, avec un large choix de crêpes. L.d.

BONNE IDEE

La Journée de la femme se prépare à L'InterContinental. Le Bar Le Capian proposera du 8 au 12 mars des formules spéciales : de 15h à 18h30, "Ladies Tea-time" (25€) avec pâtisserie à base de cacao de Jacques Génin (elles sont divines) et une coupe de champagne Luna Signature Rosé. De 18h30 à 20h30, la formule "À cause des garçons" (39€) mêlera petites (bonnes) choses à grignoter (samossa de légumes au curry, lamelles de bœuf fumé...) et champagne. Toute la semaine, deux cocktails à base de champagne "Madeljin" (c'est le prénom de la directrice générale) et "Clefs d'Or" (pour Audrey Berr, chef concierge) seront proposés par le chef barman Xavier Gilly. La Brasserie les Fenêtres donnera le pouvoir aux femmes le 8 mars, le chef étoilé Lionel Levy laissant temporairement les clés de sa cuisine à Flora Mikula (Auberge Flora à Paris), Béatrice Gonzalez (Bistrot Coretta et Neva Cuisine à Paris) et Ana Grgic (Esplanade Zagreb Hotel, en Croatie). Les vins seront sélectionnés par la sommelière Sophie Cerciello du Château Barbanau de Bandol.

Les coups de cœur de la rédac'

Ils sont tout nouveaux tout beaux. Nous les avons aimés, et vous ?
Par Capucine Berr

Plaisir cacaothé — Un thé noir boosté de chocolat et de caramel né de l'alliance de l'ancestrale Compagnie Coloniale et de la jeune marque Le Chocolat des Français. Thé gourmand, Compagnie Coloniale/Le Chocolat des Français, 25 sachets, 11,50 €

Chips pas cheap — Carottes, patates douces, panais et betteraves rouges façon chips... et si on réinventait l'apéro ? Veggie chips de légumes, Seeberger, 60 g, 2,49 €

L'huile des huiles — Des arômes intenses poivrés, peu d'acidité... cette huile produite à partir d'olives traditionnelles Koroneiki est un grand cru du genre. Huile d'olive extra-vierge 01, Caractère, Kalios, 50 cl, 16,50 €

Hibibip hourra! — Antioxydant, anti-inflammatoire, l'hibiscus a tout bon ! Associé à la douceur de l'agave, on découvre une boisson fraîche et désaltérante. Boisson pétillante aux extraits naturels de fleurs, Flôr Hibiscus, 250 ml, 9,75 € le lot de 3 bouteilles

Plus beau le lait — Bio, sans lactose, sans additifs... ces laits de coco bio aromatisés vont se faire des copains au petit déjeuner ! Laits de coco aromatisés, Rebel Kitchen, 1,95 € les 330 ml

Chantent les sardines.. — À la tomate, juste aromatisées, on les sert sur de grandes tables dans leur pack joliment pensé. Sardines à la tomate, José Gourmet, 125 g, 5,20 €, disponibles à La Grande Épicerie de Paris

Bonnes graines — Riche en fibres, ce quinoa noir (le plus rare, super croquant) est bio et produit de façon équitable. Bon pour le cœur à tous les étages. Quinoa noir bio et équitable, Quinola Mothergrain, 400 g, 6,90 €.

La favorite des palais — Tendre, sensuel et velouté, ce rosé, deux fois médaille d'or au Concours général agricole de Paris, ne manque pas de gourmandise, et de féminité. Château de Saint-Martin, rosé, cru classé « Éternelle favorite », 2015, 75 cl, 14,50 €

Carnet d'adresses page 104

> Quinola Mothergrain débarque chez Monoprix

CA 2016 : 1,5 M€
Siège : Paris
Salariés : 8
Marque nationale : 100 % du CA

Tout a commencé fin 2015. Monoprix recherchait une gamme bio proposant les trois couleurs de quinoa. L'engagement dans le commerce équitable de Quinola Mothergrain a séduit l'enseigne, qui a référencé son offre dans 120 magasins. Permettre aux consommateurs de mieux consommer, de manger plus sainement et de réduire leur empreinte écologique sont des objectifs communs aux deux entreprises. L'enseigne a permis à la marque de rencontrer des consommateurs lors de dégustations et de se faire connaître du grand public. La PME, de son côté, a dépassé le seuil des 167 000 € de prime de commerce équitable reversés à la coopérative péruvienne. En France, l'augmentation des volumes à produire a permis l'embauche de trois personnes en difficultés d'apprentissage, chargées de l'emballage. Au sein de Manger mieux pour de bon, Monoprix a sélectionné la gamme Graine de Quinola Mothergrain. Elle souhaite toucher un maximum de personnes, y compris les végétariens, végans ou ceux à la recherche de produits sans gluten ni lactose... Monoprix associe Quinola Mothergrain à sa démarche de développement durable et a choisi dernièrement de référencer au niveau national trois nouveaux produits. Entre la PME et l'enseigne, l'écoute et la proximité ont été décisives tout comme les synergies entre leurs valeurs. Y.P.

Maxi

TOP Santé HORS-SÉRIE

On croit souvent, à tort, que cette petite graine est une céréale. Et bien non. Elle appartient à la famille des chénopodiacées, autrement dit... des betteraves ! Cultivée sur l'Altiplano bolivien, jusqu'à 3 000 m d'altitude, elle a longtemps été un des piliers de l'alimentation des Incas qui avaient bien cerné ses qualités nutritives exceptionnelles.

Une excellente source de protéines

Ses atouts santé

Une graine sans gluten

Bonne pour le moral !

Comment s'utilise le quinoa ?

Faisons-nous du bien

Après les Fêtes et la galette, on a envie de manger plus léger, mais toujours avec plaisir et sans négliger la saveur.

On filme !

Tranches moelleuses

C'est bon, ma foi !

Délice marin

Bonnes graines — Faites le plein de minéraux, vitamines et fibres avec ce quinoa complet cultivé en France (Anjou). Prêt à déguster en 90 s, il apporte aussi un léger croquant à vos potages ou salades... Quinoa express, graine complète, Mothergrain, 2,99 € (250 g).

C'est nouveau en kiosque !

50 Maxi maximag.fr

avantages

Serial cooking

Quinoa, LA PETITE GRAINE QUI MONTE

DE LA SOUPE AU DESSERT, EN PÂTE OU EN GARNITURE, ELLE SE GLISSE PARTOUT !

4 à 6 — 15-30 min — 40 min-1 h

TOMATES FARCIES

• 400 g de bœuf haché • 75 g de quinoa cru (200 g de quinoa cuit) • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 4 grosses tomates • 2 cuil. à s. de raisins secs • 5 branches de thym • 4 cuil. à s. d'huile d'olive

Faites cuire le quinoa 15 min dans 1,5 fois son volume d'eau ; faites tremper les raisins secs à l'eau tiède. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez, séchez les tomates, découpez un chapeau, videz-les délicatement ; déposez la chair dans une passoire. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Faites blondir l'oignon 3 min avec la moitié de l'huile dans une sauteuse ; ajoutez le bœuf haché, l'ail et le thym effeuillé, continuez 5 min en remuant. Hors du feu, incorporez le quinoa, la chair des tomates et les raisins égouttés, salez, poivrez, mélangez bien. Garnissez les tomates, arrosez-les de l'huile restante et enfournez 30 min.

SOUPE AU POULET ET HARICOTS BLANCS

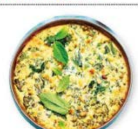
• 160 g de quinoa cuit • 4 pilons de poulet • 1 oignon • 1 carotte • 1 branche de céleri • 1 poivron jaune • 1 gousse d'ail • 60 g de beurre • 1 boîte de gros haricots blancs cuits • 1 bouquet garni • 3 branches de persil

Faites dorer le poulet avec la moitié du beurre dans une sauteuse ; couvrez d'eau, faites cuire à couvert avec le bouquet garni 30 min. Rincez céleri et poivron ; pelez oignon et carotte ; émincez l'ensemble en dés. Dans une poêle, faites rissoler l'oignon dans le reste de beurre 5 min ; ajoutez les légumes et l'ail pressé, laissez cuire 5 min. Décortiquez le poulet ; jetez la peau et les os. Versez le bouillon de poulet filtré sur les légumes ; couvrez et laissez mijoter 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les haricots égouttés, le poulet, réchauffez l'ensemble sur feu vif 5 min. Servez la soupe dans des bols, avec du persil ciselé et le quinoa chaud.

TARTE AUX POIREAUX (PÂTE DE QUINOA)

• 150 g de quinoa • 1 cube de bouillon de légumes • 300 g de blancs de poireaux • 20 cl de crème liquide • 2 œufs + 1 blanc • 50 g de parmesan • 1 cuil. à s. de moutarde • 1 cuil. à s. de farine • 3 cuil. à s. d'huile d'olive

Faites cuire le quinoa avec le cube de bouillon 20 min : il doit être moelleux. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez et émincez les poireaux ; faites-les fondre 6 min dans une poêle avec 2 cuil. à s. d'huile, salez, poivrez. Égouttez le quinoa si besoin ; ajoutez moutarde, farine, blanc d'œuf fouetté et 1 cuil. à s. d'huile, remuez bien. Versez ce mélange dans un moule à tarte garni de papier sulfurisé ; étalez avec le dos d'une cuillère, remontez le long des bords ; enfournez 10 min, le temps que la pâte sèche. Battez les œufs avec la crème. Couvrez le fond de tarte avec les poireaux, le mélange œufs-crème, sel, poivre ; saupoudrez de parmesan, enfournez 30 min.



QUICHE SANS PÂTE KALE-MENTHE

• 60 g de quinoa • 175 g de chou kale • 1 œuf • 4 branches de menthe • 3 cuil. à s. de pignons • 125 g de ricotta • 10 cl de crème liquide • 30 g de parmesan • 20 g de beurre • 300 g de coulis de tomates

Faites cuire le quinoa 15 min ; laissez gonfler 10 min hors du feu, puis égouttez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Retirez les côtes du kale, rincez, coupez les feuilles. Ébouillantez-les rapidement, puis égouttez-les. Fouettez l'œuf avec la crème, puis incorporez la ricotta, mélangez bien. Rincez, séchez et ciselez la menthe (réservez quelques feuilles). Faites griller les pignons 2 min dans une poêle à sec. Dans un saladier, mélangez le kale, le quinoa, le mélange crémeux, la menthe, le parmesan et les pignons ; salez et poivrez. Beurrez un moule à manqué, versez-y la préparation, enfournez 30 min. Servez avec le coulis de tomates réchauffé.

TABOULÉ CHOU-FLEUR-BROCOLI-NOISETTE

• 1 chou-fleur • 1/2 brocoli • 2 carottes • 100 g de quinoa • 30 g de noisettes • 20 g de graines de courge • 2 branches de cerfeuil • 10 cl d'huile de colza

Épluchez et coupez les carottes en brunoise ; faites-les cuire à l'eau bouillante salée 15 min. Rincez chou-fleur et brocoli ; râpez les bouquets de chou-fleur pour obtenir une consistance proche de la semoule d'un taboulé. Détaillez le brocoli en fines lamelles et ébouillantez-les 3 min (ou gardez-le cru si vous l'appréciez ainsi). Faites cuire le quinoa 12 à 15 min, puis égouttez-le. Faites griller à sec les noisettes concassées et les graines de courge 3 min dans une poêle, en les surveillant. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez l'huile, sel et poivre, saupoudrez de cerfeuil ciselé avant de servir.

CLAFOUTIS POMMES-CERISES

• 150 g de quinoa • 2 œufs • 40 cl de lait (de vache ou d'amande) • 2 sachets de sucre vanillé • 50 g de sucre brun • 130 g de cerises surgelées • 2 pommes • 30 g de beurre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez bien le quinoa. Beurrez un moule à clafoutis. Fouettez les œufs entiers avec le sucre brun et le sucre vanillé, puis ajoutez le lait et fouettez à nouveau. Ajoutez le quinoa, mélangez et versez dans le moule. Homogénéisez la répartition de la préparation avec une spatule. Épluchez les pommes, retirez le cœur et les pépins, puis coupez-les en petits bâtonnets. Déposez-les dans le plat avec les cerises surgelées. Enfournez 45 min env. Dégustez tiède ou froid. **Astuce.** Si vous utilisez un lait d'amande sucré, vous pouvez réduire la quantité de sucre dans la recette.

Trucs & astuces

• **Variétés.** Le quinoa blond est le plus facile à trouver, mais il existe aussi des variétés rouges et noires. Un jour de rush, on peut opter pour les variétés cuites de qualité (Quinola Mothergrain).
• **Rinçage.** Une étape indispensable, sous l'eau, dans un chinois, pour éliminer la saponine, une substance qui entoure la graine et peut lui donner un goût amer.
• **Cuisson.** Pour un grain croquant, on fait cuire le quinoa dans 1,5 fois son volume d'eau, 12 min après l'ébullition, puis on le laisse gonfler hors du feu (surtout sans couvrir, sinon ça colle !). Pour un résultat plus moelleux, on le cuit plus longtemps (20 min) dans un volume d'eau supérieur, en l'égouttant à la fin si besoin.

À lire Quatre de ces recettes (sauf la soupe et le taboulé) sont extraites d'un livre inventif, qui donne plein d'idées pour cuisiner les « super graines » bourrées d'énergie (quinoa, mais aussi orge perlé, petit épeautre, kamut, graines de chia, amarante...). *« Le quinoa, j'adore ! », de Marion Beilin, photos Amandine Honegger, stylisme Sylvie Rost, 96 p., 9,95 €, éd. Solar.*

madame FIGARO

PANCAKES SANS GLUTEN

POUR 4 À 6 PANCAKES. TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 10 MINUTES. CUISSON : 5 MINUTES.

• 1 œuf • 1 banane • 100 g de farine de quinoa (Quinola Mothergrain) • 2 pincées de vanille en poudre • 2 pincées de cannelle • 1 cuillerée à soupe d'huile de coco • sirop d'agave • fruits de saison (banane, myrtilles, framboises, groseilles).

Dans un bol, peler et écraser à la fourchette la banane. Ajouter l'œuf, la farine, la vanille, la cannelle, et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Chauffer l'huile de coco dans une grande poêle et y mettre des cuillerées de pâte. Faire cuire 2 ou 3 minutes de chaque côté. Accompagner de fruits frais, napper de sirop d'agave et déguster.

ASTUCE : « SI VOUS FAITES DE PETITS PANCAKES, ILS SERONT PLUS FACILES À RETOURNER ET CUIRONT PLUS VITE. »

KARLIE KLOSS
Délicieusement végane

« Cuisiner a toujours été une passion pour moi », confie Karlie Kloss. Très portée sur la healthy food, la top des tops américaines conseille en effet de préparer autant que possible ses plats à la maison. Adepte du gluten-free et du sans-lactose, elle ne jure que par l'avocat, les blancs d'œufs à la sauce Cholula (sauce mexicaine pimentée) et le poisson accompagné de légumes frais. « Je suis une dingue d'assaisonnement. Je demande toujours un supplément d'épices ou une sauce aux épices », précise-t-elle. Férue de danse classique, la ballerine aux gambettes infinies aime tant la nourriture qu'elle a lancé en 2013, à la Fashion Week de New York, sa propre marque de cookies sous le nom de Karlie's Kookies. Healthy et végans, ils sont préparés avec de la farine d'amande, des pépites de chocolat noir, du sirop d'agave et de l'huile d'olive.

FOOD OBSESSION
Reine des snacks, elle ne part jamais de chez elle sans sa panoplie d'en-cas indispensables : ses cookies végans, une pomme, une banane et un yaourt Siggi's, très riche en protéines.

SES ADRESSES SECRÈTES
The Butcher's Daughter, dans le quartier Nolita, un restaurant végétarien qui offre une multitude de propositions saines, dont la fameuse tartine avocat, beurre d'amande, tranches de banane et miel.
19 Kenmare Street, New York. www.thebutchersdaughter.com
Mojo Coffee, pour les cappuccinos au lait d'amande.
128 Charles Street, New York.

ELLE à table

01 ALTERNATIVES AUX ALLERGIES

Un recueil de 80 recettes sans gluten, sans lactose, sans œufs ni sucres raffinés, pour préparer crackers, tacos de légumes, pain ou flan, et se faire plaisir sans allergènes. *Zéro Allergène ou presque, La Cuisine de Jeanne B*, 19,90 €, Editions de la Martinière.

02 LES BONNES GRAINES PÉRUVIENNES

Vegan et sans gluten, le quinoa pavane dans toutes les recettes estampillées « healthy ». Cette gamme bio et équitable, au grain particulièrement fin (élu meilleur quinoa du Pérou en 2012) se décline en trois couleurs : blond, rouge et noir. Quinola Mothergrain, 5,99 € (500 g pour le blond, 400 g pour le rouge et le noir).

03 DÉTOX EN DOUCEUR

Pour sortir de l'hibernation hivernale, cette infusion allie les bienfaits du maté (tonus et coupe-faim), du guarana (drainant et tonifiant), de la reine-des-prés (détox) et du pissenlit (vertus dépuratives). Shiva top, Compagnie royale des Indes orientales, 9,95 € (24 sachets).

04 COUP DE FOUET

DERNIÈRE NÉE DE LA MARQUE SUÉDOISE, CETTE BOISSON AU GOÛT DE POMME VERTE EST ENRICHIE EN VITAMINES ET MINÉRAUX. ELLE NE CONTIENT QUE LES SUCRES DES FRUITS. EVERYDAY, VITAMIN WELL, 2 € (500 ML).