Riz

Taboulé au quinoa

1h35	15 min	20 min	1h	398
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

- 150 g **Quinoa**
- 1 **Tomate(s)**
- 1 **Oignon(s) rouge(s)**
- 1 c. à soupe **Menthe fraîche**
- 1 c. à soupe **Coriandre en poudre**
- 1 pincée(s) **Curry**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation du taboulé au quinoa

1. Dans une casserole, faire cuire le quinoa en respectant les conseils inscrits sur l'emballage.
2. Une fois la cuisson achevée, laisser le quinoa gonfler quelques minutes dans la casserole.
3. Eplucher et émincer finement les oignons.
4. Couper les tomates en petits dés.
5. Dans le saladier, mettre les oignons, les tomates, les herbes. Ajouter l'huile d'olive, le curry et le sel.
6. Ajouter le quinoa, bien mélanger.

Étape 2

Dressage

1. Réserver au réfrigérateur 1 heure minimum avant de déguster. Se déguste bien frais.