



Salades
Taboulé de quinoa



35 min 15 min 20 min **0** **329**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du quinoa

- 1 Eplucher puis hacher l'ail à l'aide d'un presse-ail.
- 2 Rincer puis égoutter le quinoa à l'aide d'un chinois ou d'une passoire.
- 3 Le quinoa étant composé de très petites graines, un chinois sera plus facile d'utilisation si l'on en possède un.
- 4 Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole sur feu moyen.
- 5 Ajouter le quinoa et l'ail puis cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé.
- 6 Ajouter l'eau puis saler et porter à ébullition.
- 7 Réduire ensuite sur feu doux et laisser mijoter à couvert pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit cuit.
- 8 Rincer le quinoa à l'eau froide à l'aide d'un chinois ou d'une passoire puis l'égoutter.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Emincer les tomates et les concombres à l'aide d'un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le quinoa

2 Gousse(s) d'ail
260 g Quinoa
1 c. à soupe Huile d'olive
45 cl Eau
1 pincée(s) Sel

Ingrédients pour les légumes

1 Tomate(s)
1 Concombre
20 g Menthe fraîche

Ingrédients pour la vinaigrette

2 c. à café Jus de citron
2 c. à café Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe Huile d'olive
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le

couteau de chef.

2 Ciseler la menthe et le persil à l'aide d'un couteau éminceur.

3 Mélanger les tomates, les concombres, la menthe et le persil dans un grand bol puis réserver.

dressage

1 botte(s) **Persil frisé**

Étape 3

Préparation de la vinaigrette

1 Mélanger le jus de citron, le vinaigre de vin blanc puis l'huile d'olive dans un bol.

2 Battre à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étape 4

Dressage

1 Mélanger le quinoa aux légumes puis verser la vinaigrette et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

2 Goûter puis rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

3 Disposer le taboulé de quinoa dans une assiette, décorer avec des brins de persil et servir.